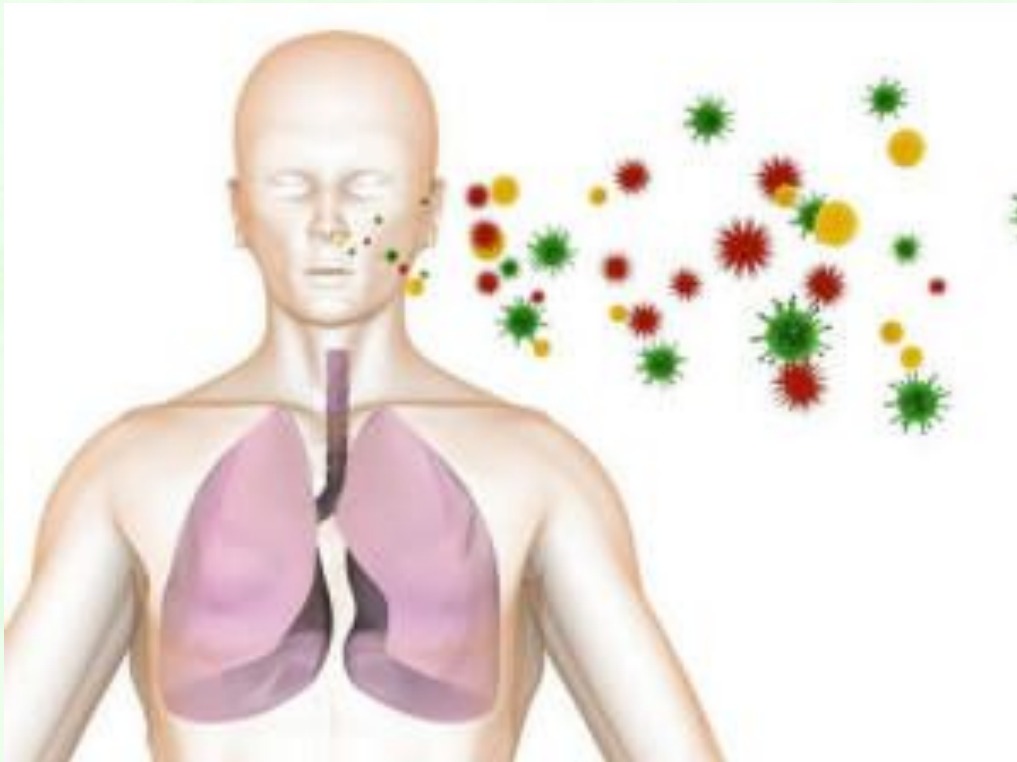


Опірність людського організму захворюванням



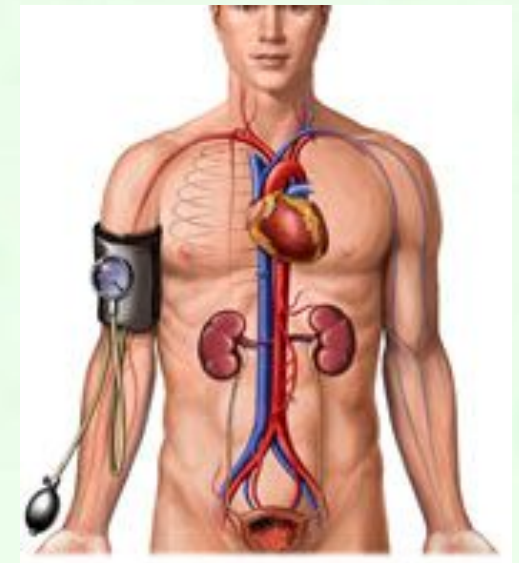
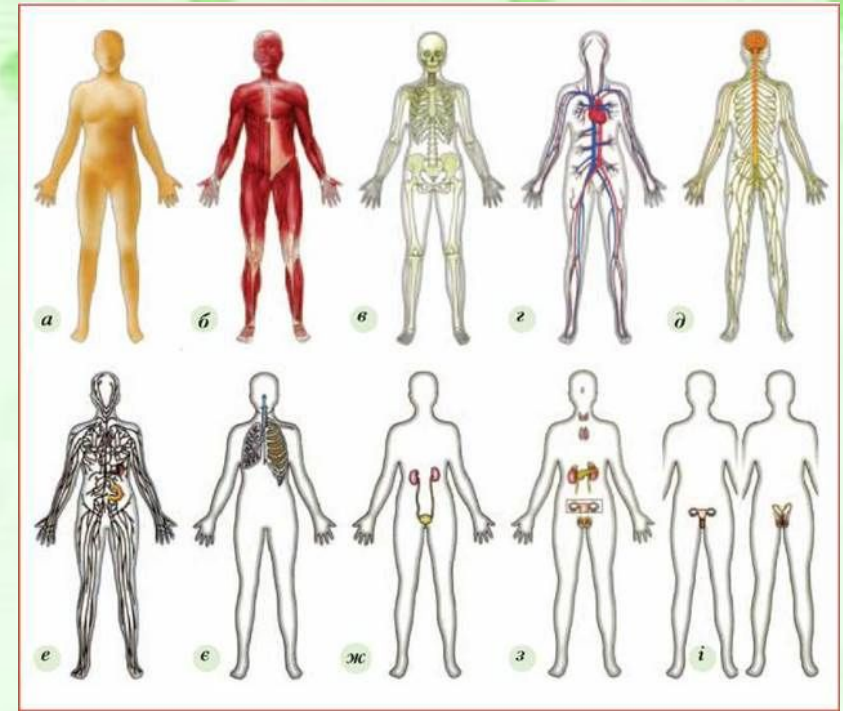
Підготувала:
Учениця 11 – Б класу
Хмельницького НВК№4
Кравець Ангеліна

Людина – вид організмів, якій найбільш пристосовані до життя в назмено – повітряному середовищі



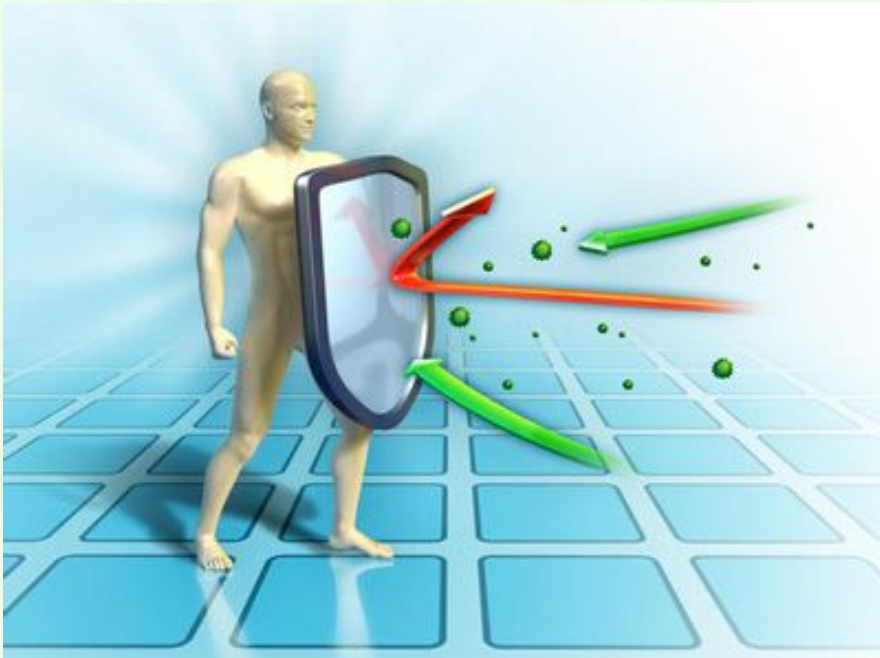
Для них характерні такі пристосування до середовища існування ,як :

- Добре розвинені усі системи органів
- А саме : опорно –рухова та органи чуття ,як пристосування до пересування в просторі
- Органи дихання – легені (оскільки дихають атмосферним повітрям)
- Здатні вловлювати усі три ділянки сонячного світла (ультрафіолетову, видиму, інфрачервону) ,та доцільно використовувати їх
- Теплокровні
- Реагують на біоритми та вміло пристосовуються до них.
- **Здатні чинити опір іншим організмам,**



На організм людини діють безперервно змінювані фактори навколишнього середовища. Проте ці зміни не викликають захворювання, бо організм людини пристосовується до них. Між організмом і зовнішнім середовищем існує функціональна рівновага. Захворювання виникає лише тоді, коли ця рівновага порушується, тобто на людину діють фактори навколишнього середовища, незвичні по силі і якості.

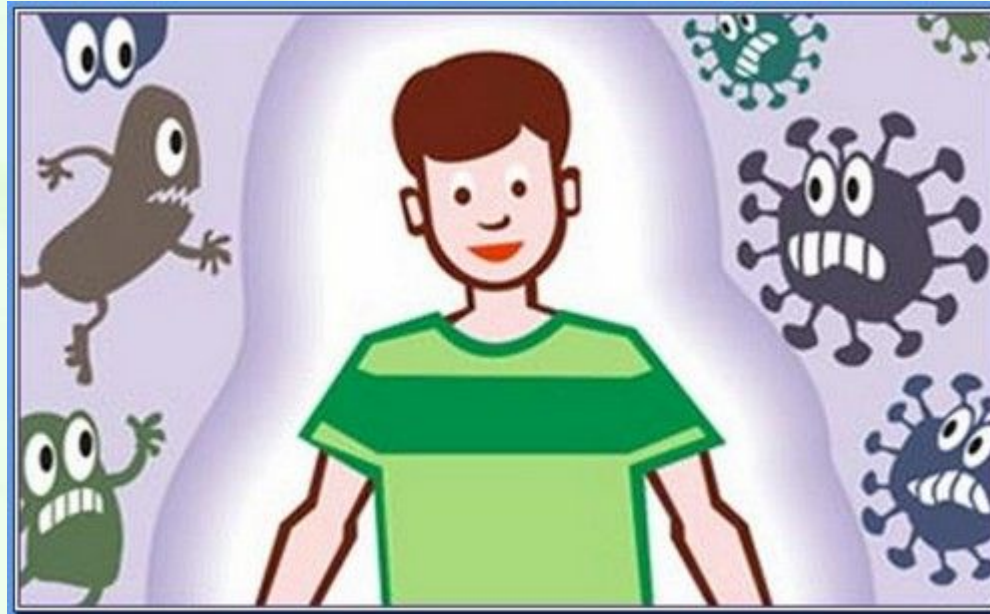
Людина не тільки піддається впливові факторів і умов зовнішнього середовища. Вона здатна сама впливати на нього з метою поліпшення умов праці, живлення, побуту та створення відповідних умов для збереження здоров'я.



Виникнення інфекційного захворювання тісно пов'язане з сприйнятливістю організму людини до нього.

Сприйнятливість до захворювань це здатність реагувати на вторгнення в організм збудників інфекцій розвитком хвороби.

Несприйнятливість людини до збудників інфекційних захворювань забезпечується факторами специфічної несприйнятливості (імунітет) і неспецифічної фізіологічної резистентності (НФР).

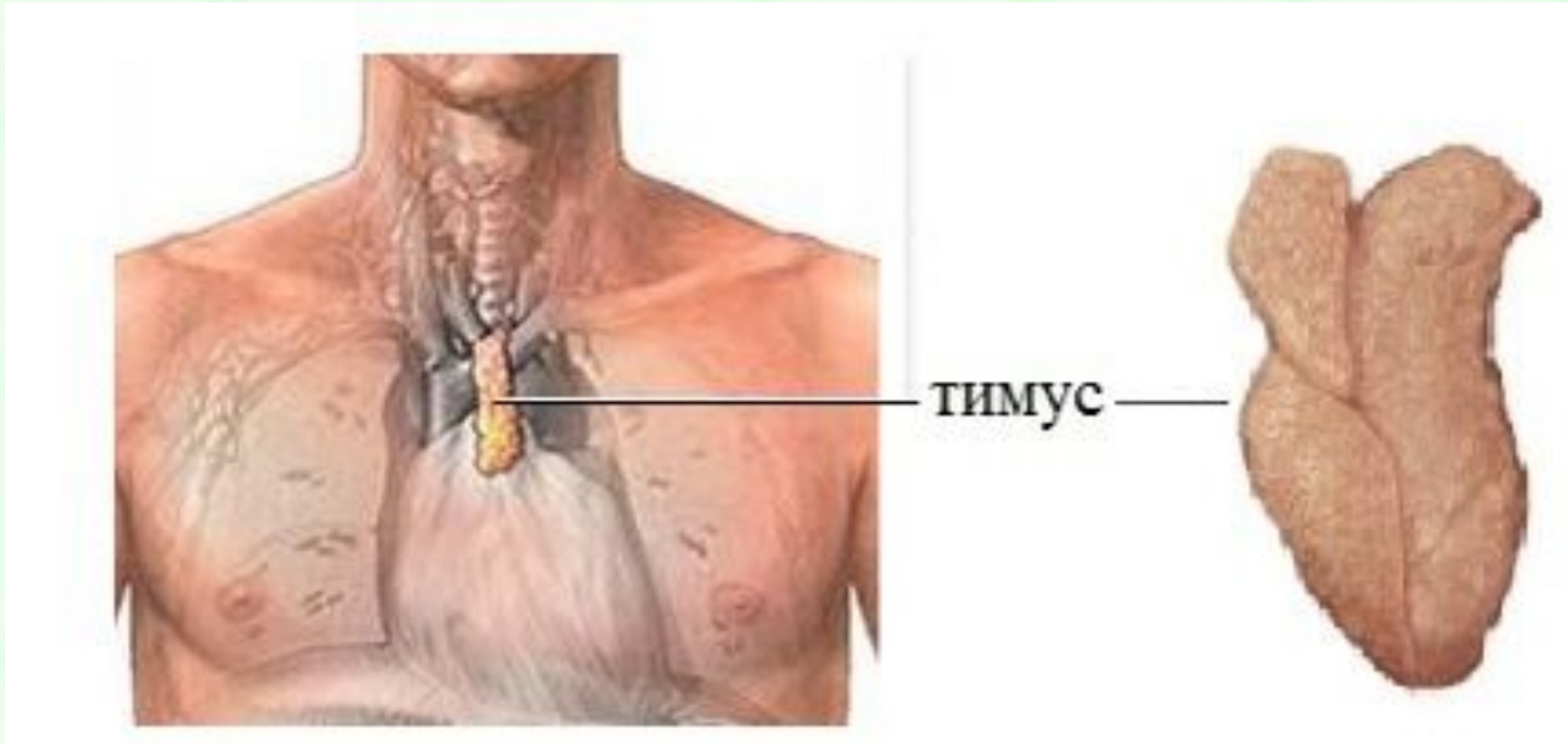


До неспецифічних факторів імунітету як такого, що перешкоджає проникненню мікроорганізмів в організм, належать:

- здорова і неушкоджена, чиста шкіра як бар'єр для мікробів
- бактерицидні кислоти сальних і потових залоз шкіри
- лізоцим сліз, слини, крові, міжклітинної рідини, клітин
- бактерицидні речовини дихальних шляхів, травного тракту, сечовивідних шляхів
- біологічно активні речовини травних соків, жовчі, крові, лімфи
- видільна функція нирок, кишечника, печінки, лімфовузлів.



За опірність організму в першу чергу відповідає вилочкова залоза (тимус) .



Залоза утворює кілька гормонів:

•ТИМОЗИН

- гомеостатичний тимусний гормон**

- тимопоетин I**

- тимопоетин II**

- тимусний**

гуморальний фактор

Усі вони відіграють велику роль в розвитку захисних імунологічних реакцій організму, стимулюючи утворення антитіл.



Імунітет

Вроджений - стійкий, він успадковується спадково, що пов'язано з біологічними властивостями організму.



- Набутий**
- *Природно* набутий імунітет розвивається після перенесеного **інфекційного захворювання** або після прихованих контактів з **мікробними** інфекціями.
 - *Штучно* набутий імунітет. Стан несприйнятливості розвивається в результаті **вакцинації**, введення **сироваток** та інших маніпуляцій



Проте, опірність людського організму залежить не тільки від імунної системи організму , а й від способу життя людини , її харчування тощо.



**Для підвищення
імунітету
загартовуйтеся
повітряними
ваннами.**



Для підвищення імунітету застосовуйте водні процедури.



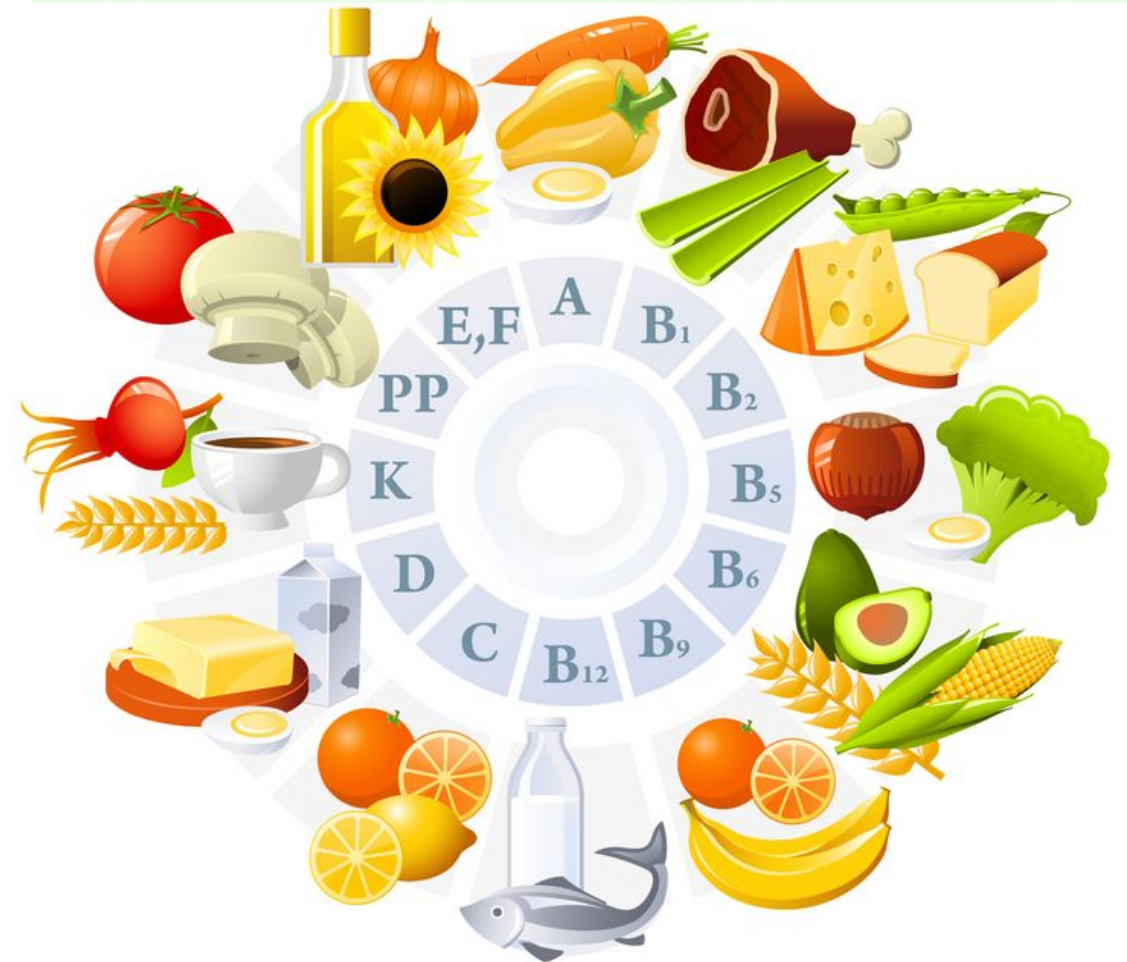
Для підвищення імунітету загоряйте на сонці.



Для підвищення імунітету ведіть рухливий спосіб життя.



Зміцнювати імунітет можуть: здоровий спосіб життя (повноцінне і правильне харчування (наприклад, вживання рафінованих продуктів, типу цукру, ослабляє імунітет, а багате вітамінами, мінералами і корисними молочно-кислими бактеріями - навпаки, зміцнює)



Не забувайте й про сон!



Отже , опірність організму захворюванням залежить від узгодженого функціонування організму , правильного харчування та здорового способу життя. Саме ці 3 головні чинники впливають на формування вашої імунної системи , яка власне й відповідає за опірність організму. Дотримуйтесь простих правил. Вони допоможуть бути вам бути здоровими та завжди усміхненими!

Ваше здоров'я в ваших руках!

Дякую за увагу!

