

# ИММУННАЯ СИСТЕМА : ОГОНЬ ПО СВОИМ

Г Б О У РК «КРЫМСКАЯ ГИМНАЗИЯ – ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ  
ДЕТЕЙ»



Не желайте друг другу зла, оно к вам  
однажды вернётся. А пожелание любви  
счастьем для вас обернётся.

Не желайте кому-то слёз, сами от них  
захлебнётесь. Пожелайте здоровья  
всерьёз и сами здоровым проснётесь.

Не желайте врагам всех бед,  
они найдут их сами.

Пожелайте им жизни 100 лет.  
Никогда не бросайтесь словами!

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ЭМОЦИЯМ И ЧУВСТВАМ. ИНОГДА ОНИ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ СЕРЬЁЗНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В РАБОТЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ.**



**Исторические документы свидетельствуют, что в древности люди гораздо лучше понимали, как болезни связаны с горькими чувствами. Индийские врачи были убеждены, что нет смысла лечить больных, которые находятся во власти слишком сильных негативных эмоций. Врачи понимали, что разрушительные эмоции не только затрудняют исцеление, но и осложняют течение болезни. Они ведут к биохимическим отклонениям, с которыми организму приходится бороться помимо болезни. Эта закономерность проявляется особенно ярко в случае**

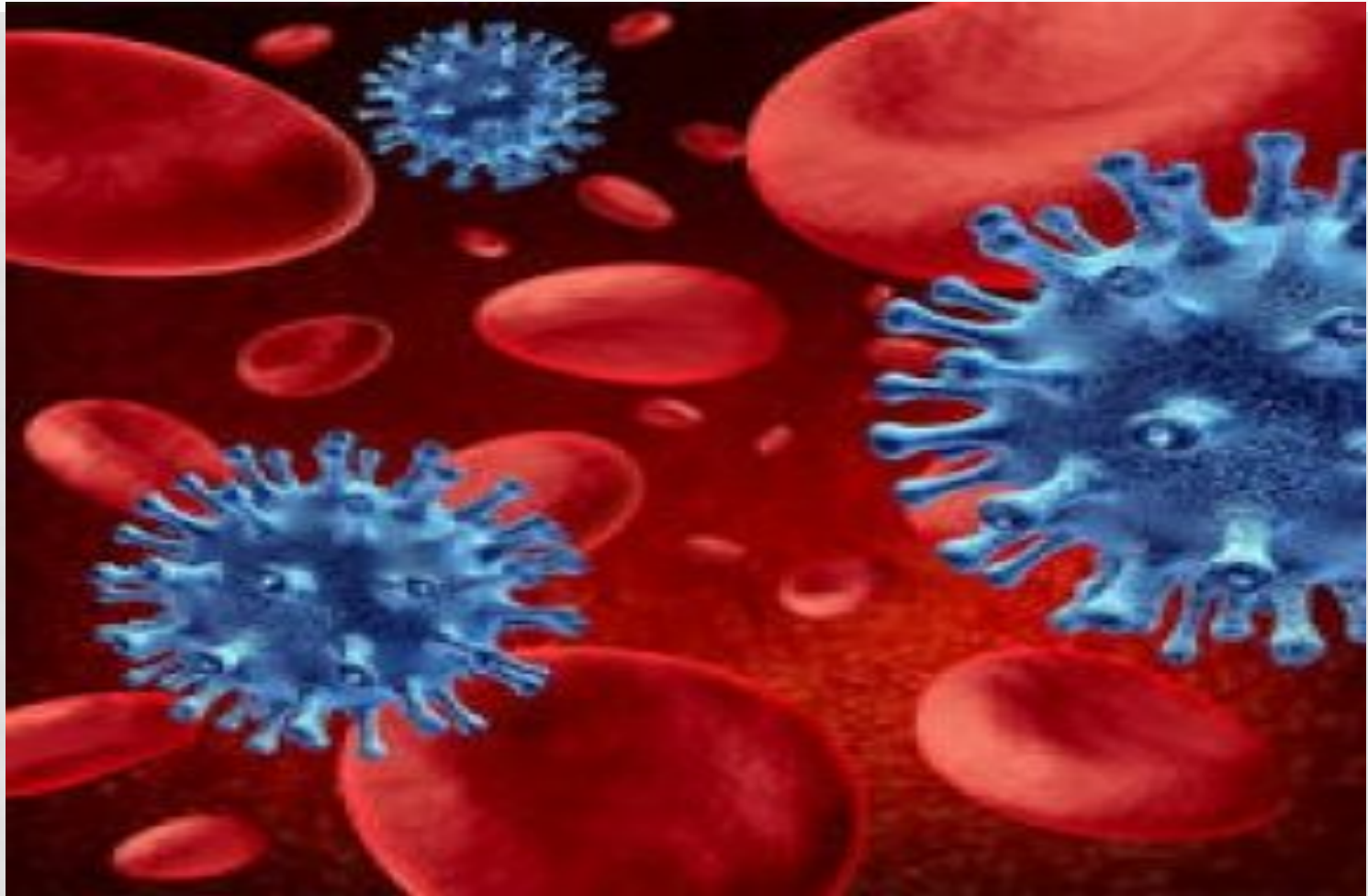
**аутоиммунных заболеваний. Ревматоидный артрит является одним из самых болезненных и прогрессирующих аутоиммунных заболеваний.**



Подобные заболевания развиваются, когда иммунная система атакует ткани собственного организма. Такое бывает и в военном деле, когда какие-то подразделения поливают огнём расположение своих частей. И человек с аутоиммунным заболеванием тоже находится под обстрелом своих собственных сил безопасности.

В обычном состоянии охранное воинство нашего организма- иммунная система- нацелена на мгновенное истребление любого врага:

# Раковых клеток, чужеродных бактерий и вирусов



# **ВИДЕО ЛИМФОЦИТЫ И ОНКО- КЛЕТКИ. РАБОТА ИММУННОЙ СИСТЕМЫ**





При аутоиммунных нарушениях эта армия перестаёт распознавать, кто друг, а кто враг, и набрасывается на здоровые ткани и органы. Более того, защитные войска теряют способность к уничтожению подлинных врагов. Такое коварное нападение на организм со стороны собственных сил безопасности способно убить человека. И смерть в этом случае не будет мгновенной. С течением времени состояние станет мучительным, а урон для организма будет серьёзным.

При ревматоидном артрите иммунная система поражает ткани, окружающие суставы, а затем кости и хрящи, постепенно их разрушая.

При рассеянном склерозе защитная армия разрушает миелиновую оболочку нервных волокон.

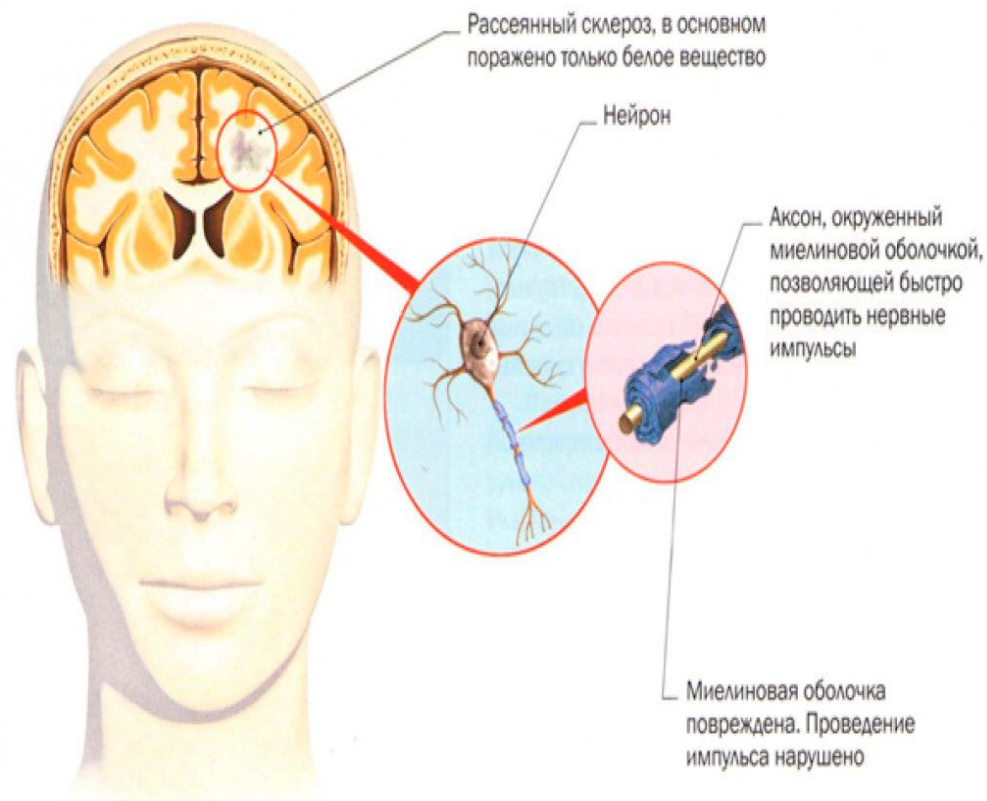
При лимфатическом тиреоидите (болезнь Хашимото, лимфомотозный зоб) иммунная система поражает щитовидную железу.

При псориазе иммунная система атакует кожу.

При диабете первого типа иммунная система разрушает инсулиновые клетки поджелудочной железы.

В наше время всё большее распространение получают и другие аутоиммунные заболевания, например, системная красная волчанка, язвенный колит и болезнь Крона (хроническое рецидивирующее воспаление желудочно-кишечного тракта).

# РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ



# ЛИМФАТИЧЕСКИЙ ТИРЕОИДИТ



# ПСОРИАЗ



# ДИАБЕТ ПЕРВОГО ТИПА





# СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА



**Итак, при аутоиммунных патологиях организм принимает за неприятеля собственные ткани и органы и атакует их. При этом в большинстве случаев страдает и общее состояние человека, снижается его жизненный тонус. Дело в том, что активно работающие иммунные клетки выделяют низко-молекулярные белки – цитокины, которые регулируют межклеточные взаимодействия и обеспечивают согласованность действия иммунной, эндокринной и нервной систем. Цитокины способны также вызывать чувство сильной усталости и депрессию.**

**Мозг человека и иммунная система непрерывно взаимодействуют. Во время стресса мозг посылает нервные импульсы и гормональные сигналы, призванные подавить активность иммунной системы. Но если нарушена система взаимодействия, то иммунная система может перейти в состояние гиперактивности. По мнению некоторых учёных, это и есть механизм развития аутоиммунных недугов. Многие специалисты считают, что аутоиммунные атаки ломают систему мозговой регуляции иммунных процессов.**

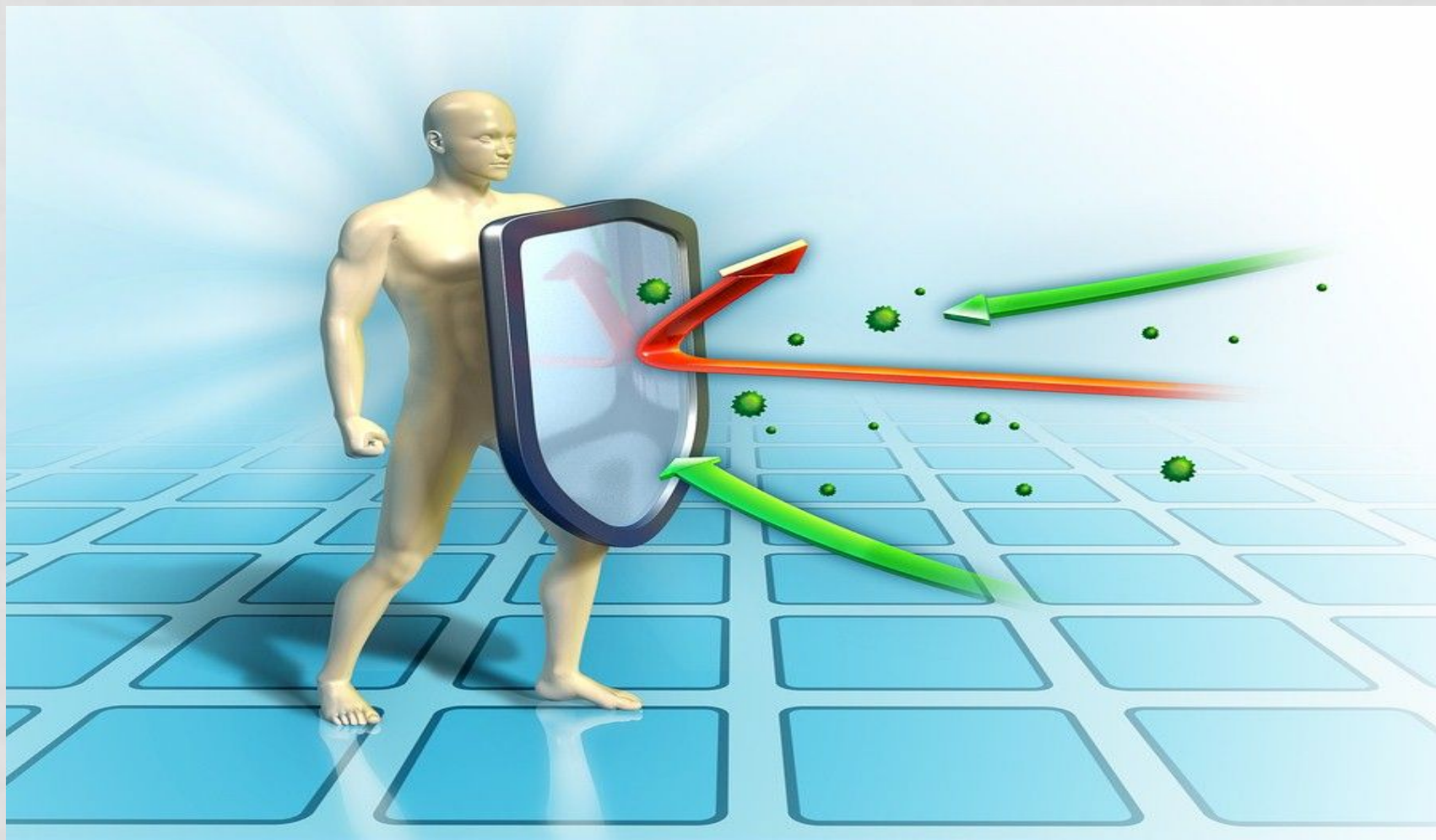
В результате активность организма в борьбе с самим собой возрастает, что приводит к усилению воспалительных процессов. Цикл развития болезни замыкается.

Состояние иммунитета при стрессе определяется главным образом количеством выделяемого кортизола. Серьёзный стресс, например потеря близкого человека, вызывает чрезмерную выработку кортизола надпочечниками. А избыток кортизола в крови ведёт к сильному подавлению иммунной системы и ослаблению иммунитета.

Если же стресс становится хроническим и организм к нему привыкает, то количество выделяемого кортизола снижается. Обычно при этом активность иммунной системы резко повышается. Продолжительная стимуляция активности иммунной системы может привести к развитию аутоиммунных заболеваний. Организм перестаёт понимать, что ему делать – сражаться или бежать? Против кого сражаться и от кого бежать?

Человеческий организм устроен так, что работа надпочечников и выброс кортизола помогают им справиться с трудной ситуацией или с врагом. Но вовсе не предполагалось, что снабжение кортизолом будет продолжаться постоянно- в ответ на будничные, повседневные стрессы, при которых кортизол поступает в кровь небольшими дозами- молекула за молекулой. Он сигнализирует: «Привести иммунную систему в боевую готовность! Начинается атака извне». Организм готовится к атаке, но не находит внешнего врага- ни бактерий, ни вирусов.

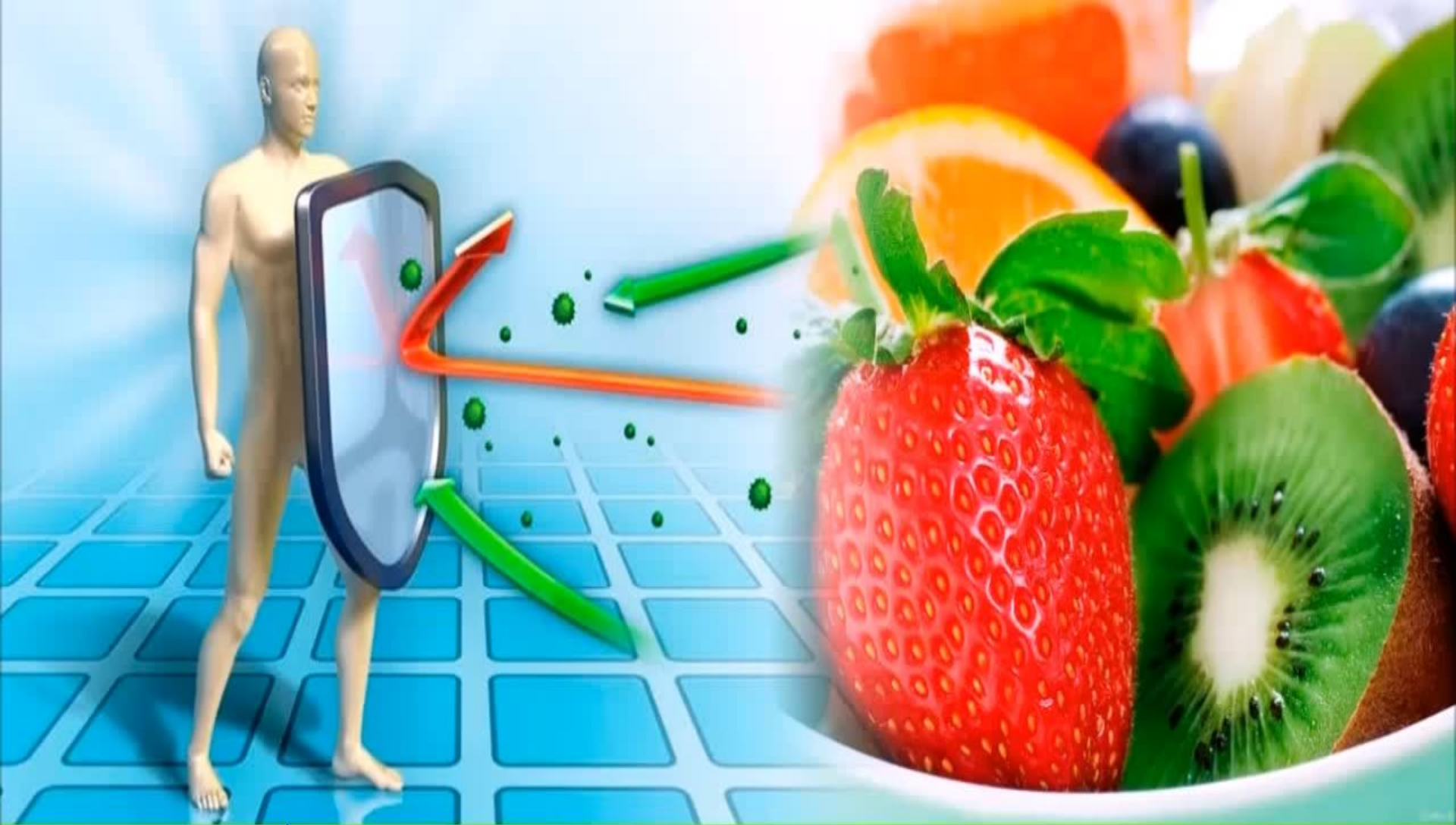
**Тогда в иммунной системе происходит сбой, и она набрасывается на собственный организм.**



**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ РАЗРУШИТЕЛЬНЫМ ЧУВСТВАМ ВЗЯТЬ  
ВЛАСТЬ НАД ЖИЗНЬЮ И ЛИШИТЬ ЕЁ БУДУЩЕГО.**







ЛУЧШИЕ  
СОВЕТЫ

# КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ



- По МАТЕРИАЛАМ СТАТЬИ «Смертельные ЭМОЦИИ»
- Дон Колберт

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**