

«Здоровье без лекарств»



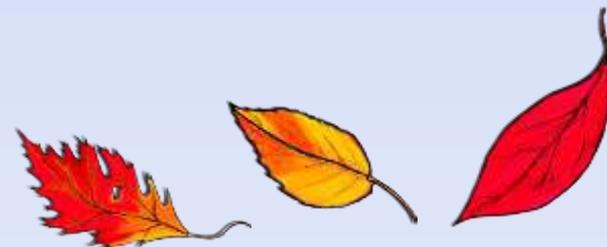
Автор :Тихонова Даша

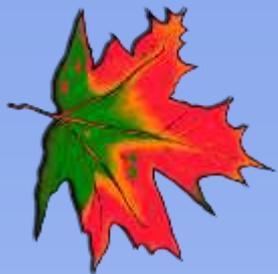




• *На небе солнце светит, даёт всем людям свет,
А мы стоим уставшие и жмуримся в ответ.*

*Ну а глаза весёлые, сильнее нас то - нет,
Стоим на солнце греемся, растим иммунитет!*

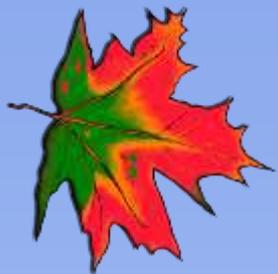




научиться быть здоровой
без лекарств.

- научиться быть здоровой без
лекарств.

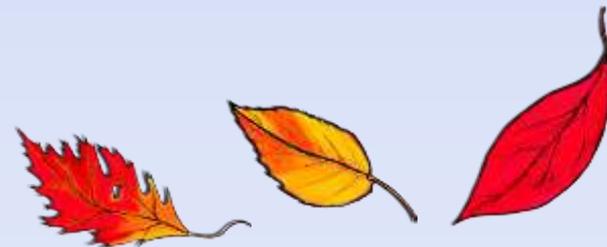


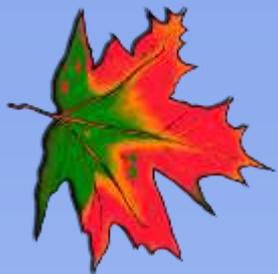


Что такое иммунитет и иммунная система?

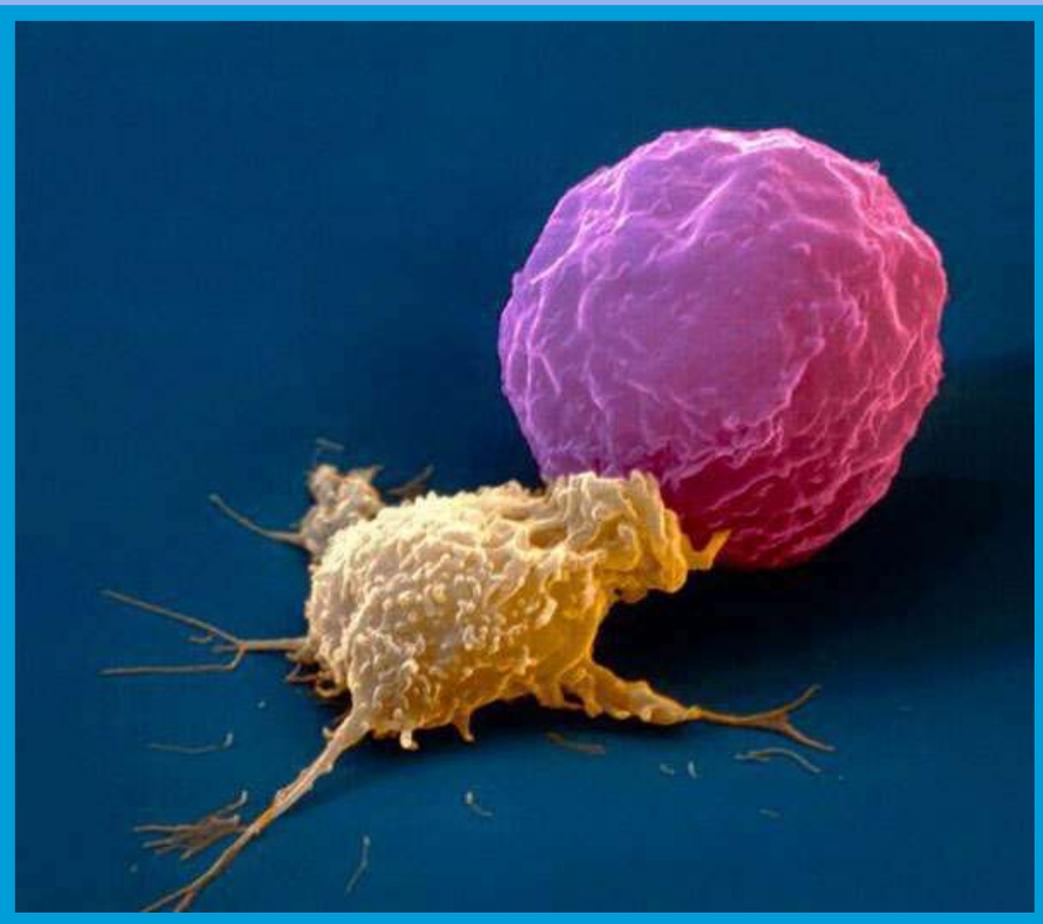


Это комплексная реакция организма, направленная на защиту его от внедрения бактерий и их токсинов, вирусов, паразитов, донорских тканей, измененных собственных клеток (например, раковых).



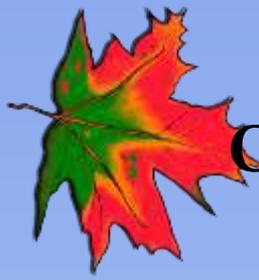


Задачи иммунной системы:



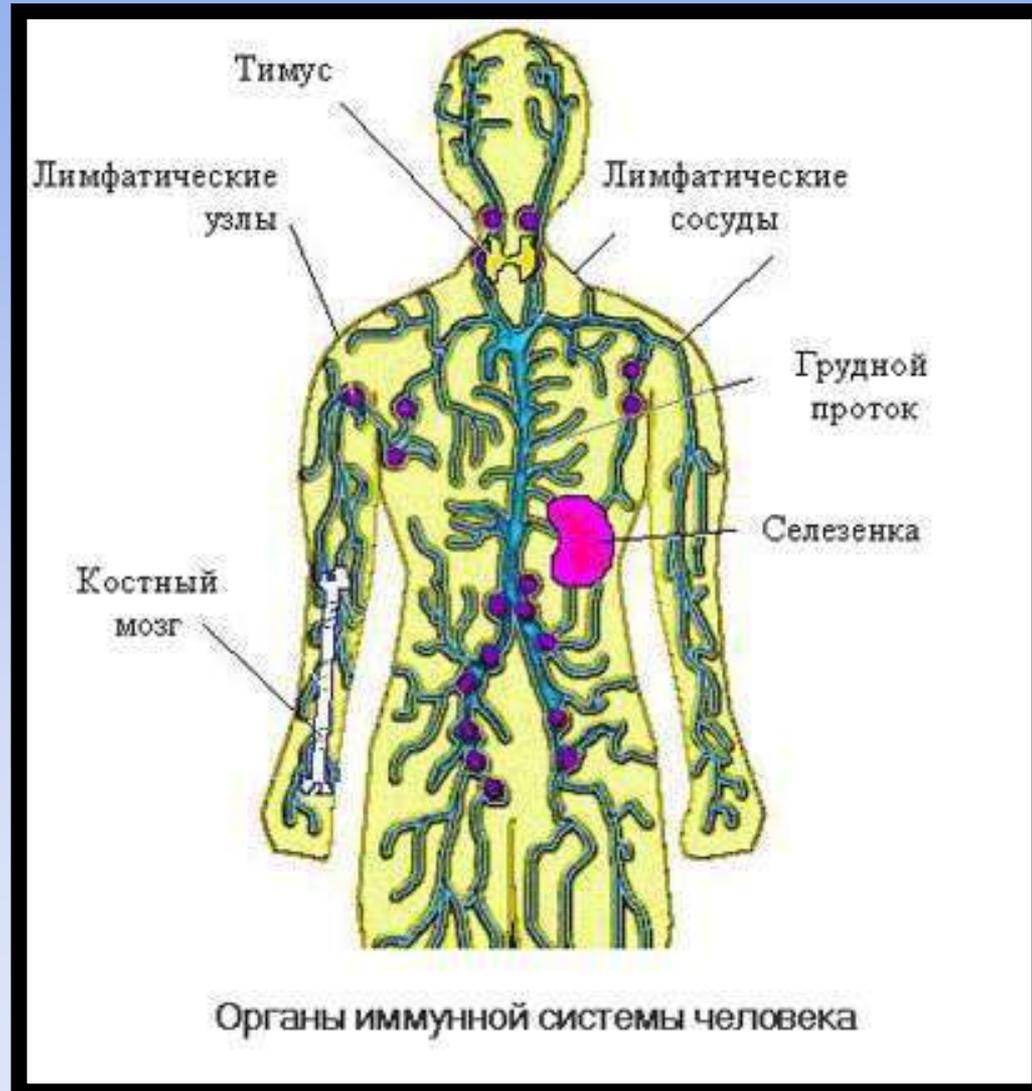
- *Распознавание чужеродных клеток;*
- *Их оперативное уничтожение;*
 - *Формирование иммунологической памяти для быстрого реагирования на болезнетворные факторы в будущем.*

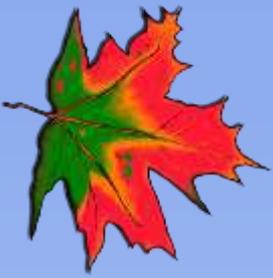




Органы, принимающие участие в иммунитете:

1. Центральные — тимус, или вилочковая железа, и, по-видимому, костный мозг.
2. Периферические, или вторичные, — лимфатические узлы, селезенка, система лимфоэпителиальных образований, расположенных в слизистых оболочках различных органов.
3. Забарьерные — ЦНС, семенники, глаза, и при беременности — плод.
4. Внутрибарьерные — кожа.





Виды иммунитета

Врожденный

Естественный

- видовой
передается по
наследству.

Приобретенный

Активный

- в результате
перенесенного
заболевания
или введения
вакцины –
препарата
ослабленных
микробов

Пассивный

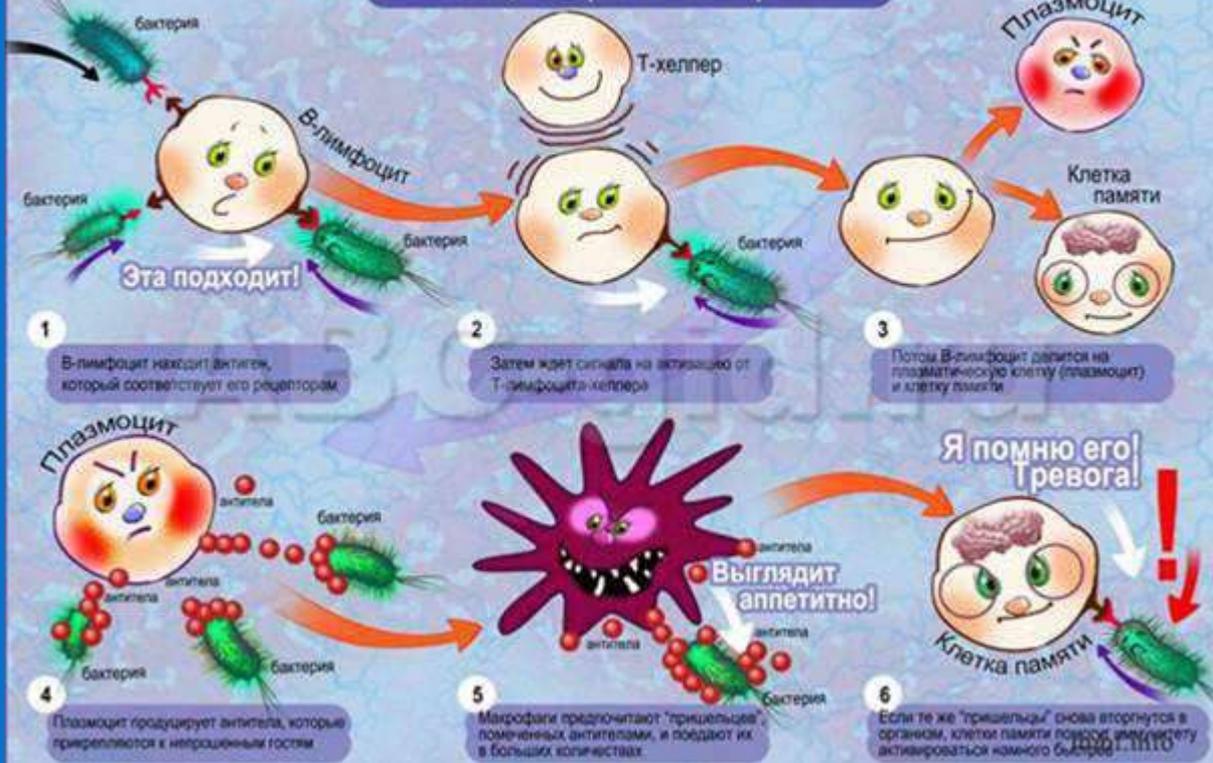
- введение
сыворотки,
содержащей
готовые
антитела



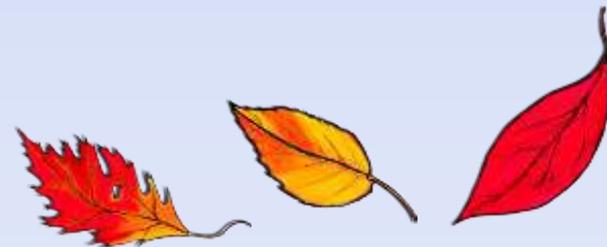
Формы иммунного реагирования

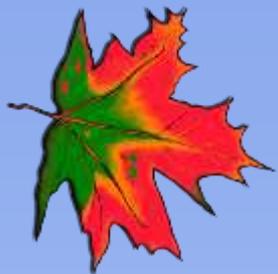
КАК НА САМОМ ДЕЛЕ РАБОТАЕТ ИММУНИТЕТ

защита против бактерий

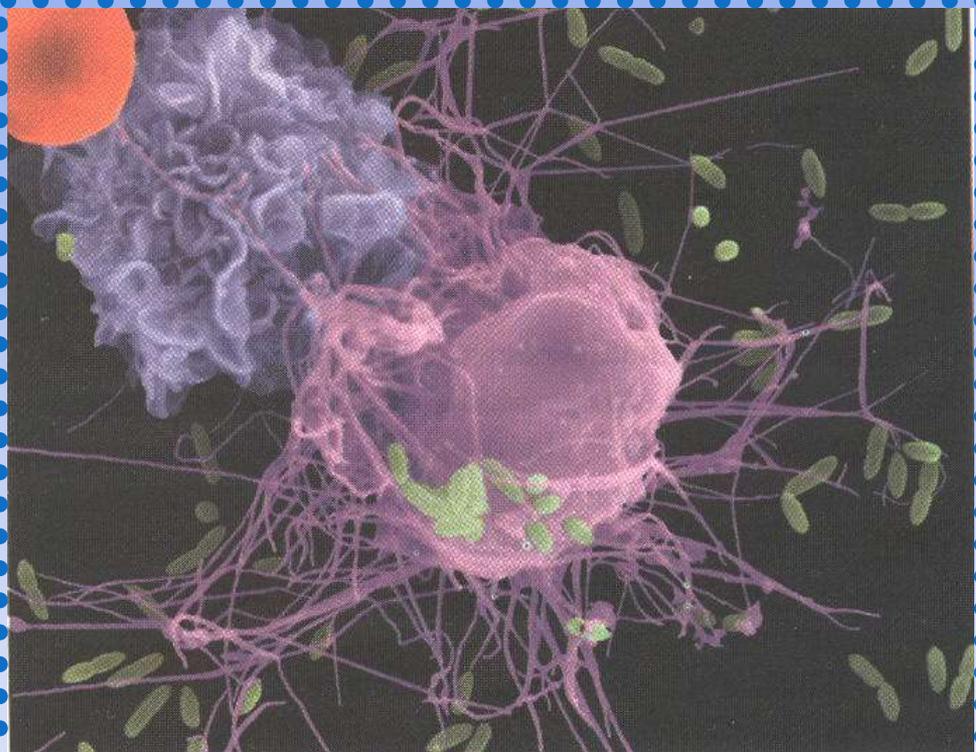


Клеточный иммунитет - организм нейтрализует чужеродную субстанцию (антиген).



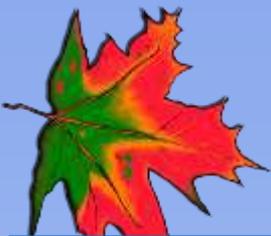


Формы иммунного реагирования.



Гуморальный
иммунитет -
антиген
уничтожается
путем выработки
специальных
химически
активных молекул,
антител, которые
нейтрализуют его.

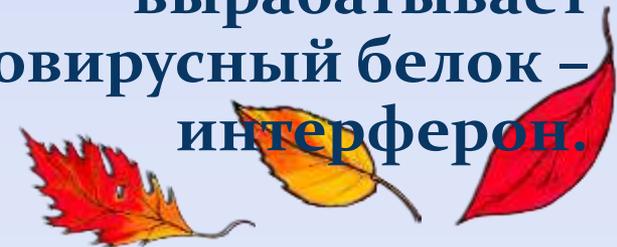




Формы иммунного реагирования.

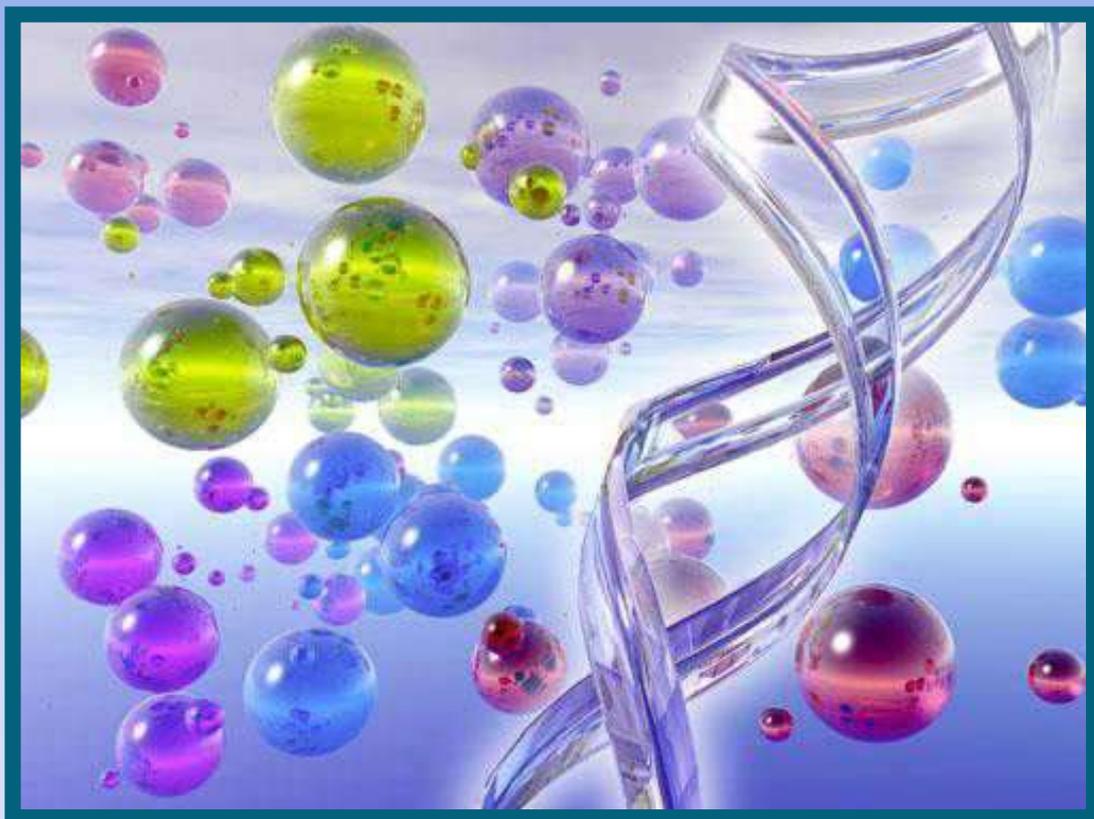


Неспецифический
иммунитет –
кожа и слизистые
непроницаемы для
большинства
микроорганизмов, в
жидкостях организма есть
специальные ферменты,
разрушающие
микроорганизмы, клетка,
зараженная вирусом,
вырабатывает
противовирусный белок –
интерферон.

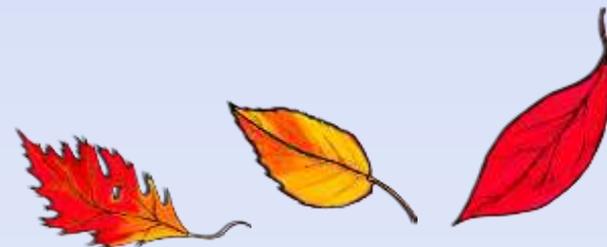


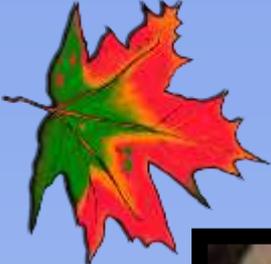


Причины снижения иммунитета:



Существуют
врожденные
состояния
снижения
иммунитета,
связанные с
генетическими
расстройствами.





Причины снижения иммунитета:

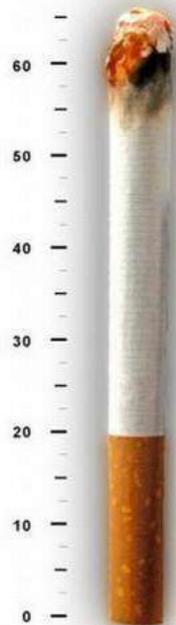


Приобретенный иммунитет может быть снижен при травмах, ожогах, переохлаждениях, кровопотере, голодании, различных инфекциях и интоксикациях, частых простудных заболеваниях, хронических заболеваниях.

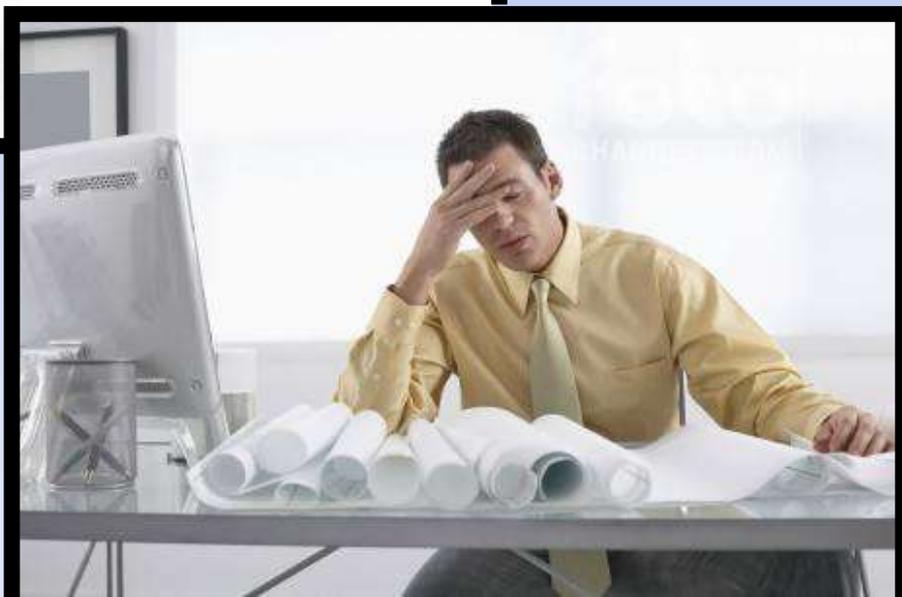




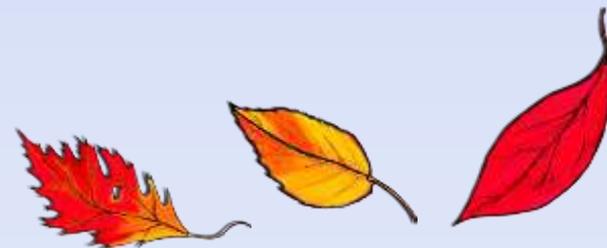
Одна из самых главных причин – в нас самих. Мы «не любим» его, не помогаем.



Так
как долго
ТЫ
СМОЖЕШЬ
прожить?



Курение, алкоголь,
недосыпание,
неправильное
питание,
пренебрежение к
ПЛАНОВЫМ
МЕДИЦИНСКИМ
обследованиям





Факторы, от нас не зависящие...

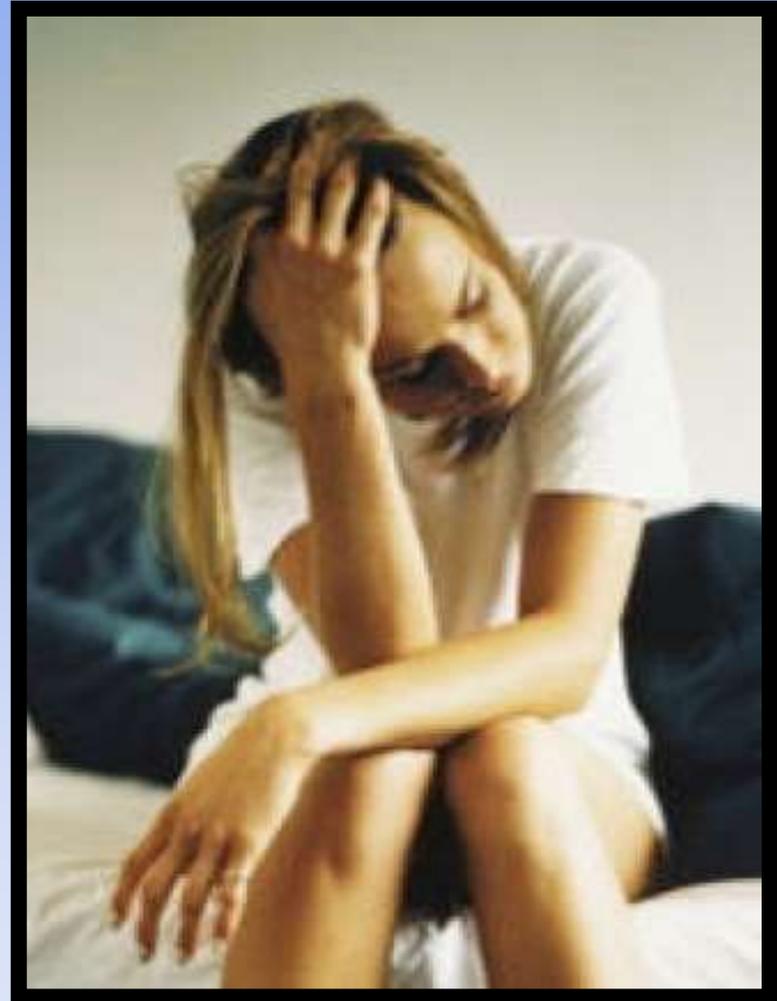
**Загрязнение
окружающей
среды, воздуха,
воды,
электромагнитн
ыми и прочими
излучениями,
шумовыми
нагрузками...**

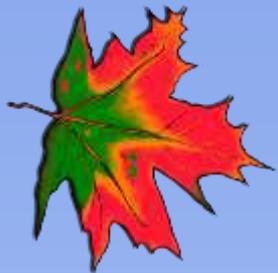




Особенно опасны ...

- Острые и хронические инфекции, заболевания желудочно-кишечного тракта и нервной системы ;
- Стрессы.



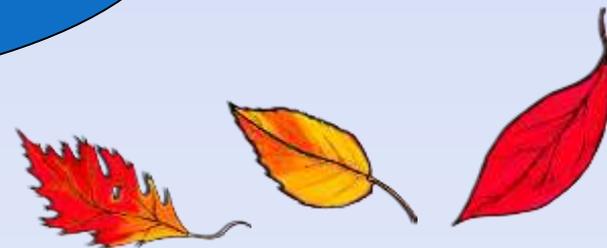


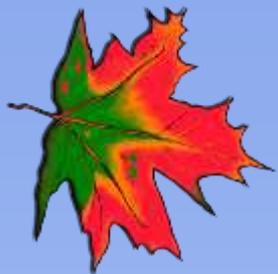
Можно ли повысить иммунитет?

Иммункоррекция

Иммунореабилитация

Иммуностимуляция

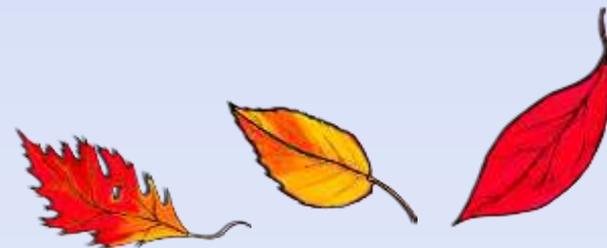


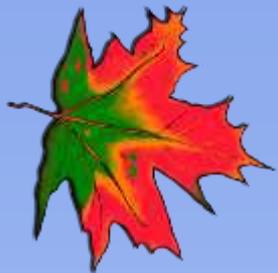


Народные средства для повышения иммунитета.



- Мед принимать, если нет аллергии, по 100 — 150 г в день за 3 приема с чаем.



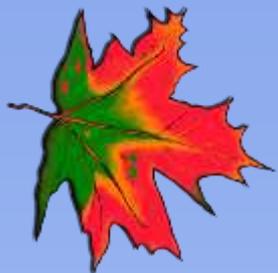


Народные средства для повышения иммунитета.



Листья смородины
черной в виде
настоя (2 столовые
ложки в 0,5 л
кипятка) пьют
(можно с медом) по
1/2 стакана в
течение дня.

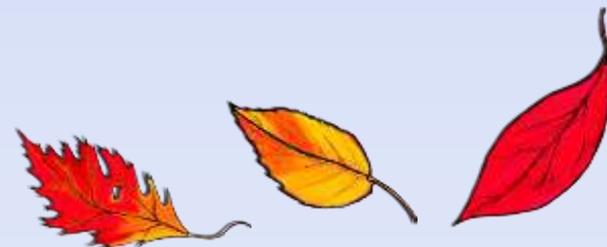


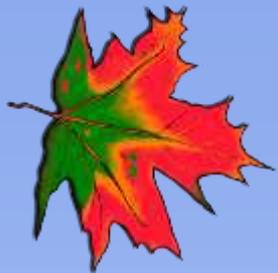


Народные средства для повышения иммунитета.



- Зеленый чай, лучше с медом по вкусу, при физической и умственной усталости и как радиопротектор при работе с компьютерами.



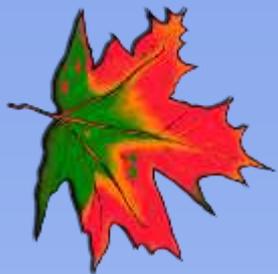


Усилитель иммунитета:

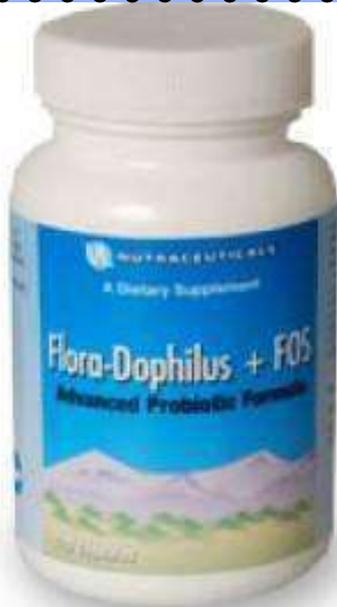


Чеснок. Лук.
Сильное анти
бактериальное,
противовирусное и
антигрибковое
средство.



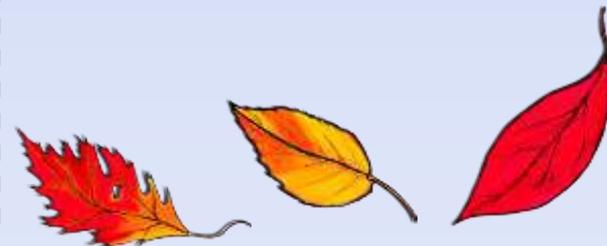


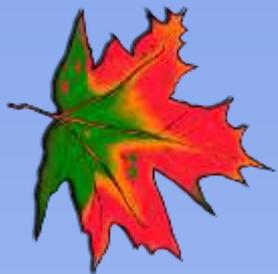
Усилители иммунитета.



Полезные бактерии.

Прием
пробиотических
добавок, таких как
ацидофилы.





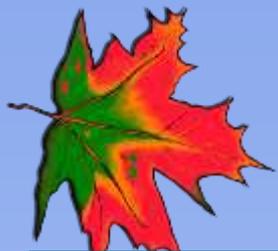
Усилитель иммунитета.



Женьшень.

Помогает
организму
справляться со
стрессом,
увеличивает
количество
иммунных клеток в
крови и защищает
от гриппа и
простуды.



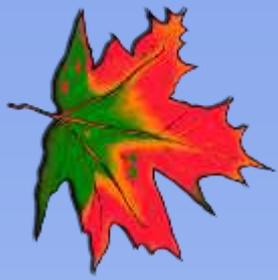


Усилитель иммунитета.



Мультивитамины
восполняют
недостаток
необходимых
элементов в
организме.



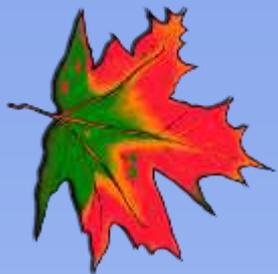


«Оценка состояния противоинфекционного иммунитета учащихся школы».

- Цель: воспитывать культуру здоровья.
- **Ход работы.**
- **1. Состояние противоинфекционного иммунитета можно оценить по частоте и тяжести переносимых в течение года простудных заболеваний (ОРЗ). Если человек с течением года ни разу не болел, то можно оценить сопротивляемость своего организма инфекциям в 100 баллов.**
- **2. При утвердительном ответе на вопросы нужно суммировать баллы, указанные в правой колонке таблицы.**



От чего зависит сила иммунитета школьника?

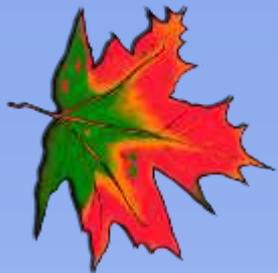


1. От качества питания.

2. Условий жизни.

3. Состояния внутренних органов

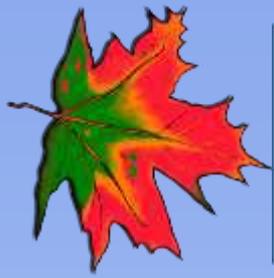




Как понять работает ли наш иммунитет нормально и нуждается ли он в лекарствах стимулирующих иммунитет?

- Часто болеем (простуды чаще 5-6 раз в год)
- Обычные простуды протекают тяжело, со множеством осложнений (отит, ангина, бронхит, пневмония)
- Мы плохо реагируем на лечение, болезни протекают дольше, чем обычно.

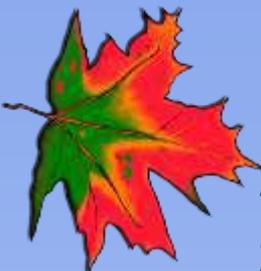




Сохраните свой иммунитет!

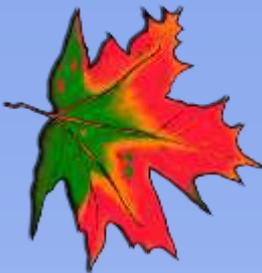
- Если у вас хороший иммунитет, то следует позаботиться о том, чтобы сохранить его на долгие годы - необходимо вести здоровый образ жизни!





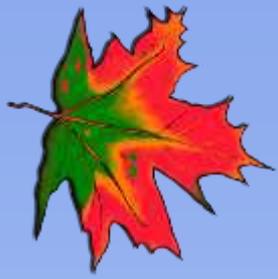
Главное – стараться укрепить иммунитет заранее, не ждать проявления первых признаков заболевания. Ведь сохранить его – гораздо проще, чем пытаться строить заново.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





Источники информации:

- <http://lechebnaya-lavka.com.ua/numberimmun.html>
- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://immunar.ru/>
- 1. Лесков, В.П. Клиническая иммунология для врачей, М., 1997
- 2. Борисов Л.Б. Медицинская Микробиология, вирусология, иммунология, М. : Медицина, 1994
- 3. Земсков А.М. Клиническая иммунология и аллергология, М., 1997
- 4. Федорова М.З. , Кучменко В.С., Воронова Г.А. Экология человека: Культура здоровья: учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений. – М.:Вентана _Граф, 2006 г.

