

Светлана Воронова

16+

# Будьте здоровы

**Взаимоотношения здоровья человека и окружающей среды**

Светлана Воронова

**Будьте здоровы**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Воронова С.**

Будьте здоровы / С. Воронова — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Книга посвящена здоровью человека и всех людей на нашей планете. Наше здоровье может пострадать от болезней и это можно предотвратить с помощью укрепления иммунитета, правильного питания, постоянной физической активности и снижения риска экологических проблем. Если человек будет следовать таким советам, то его здоровье будет укрепляться, а продолжительность жизни увеличиваться.

© Воронова С., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

# Светлана Воронова

## Будьте здоровы

### **Взаимоотношения здоровья и болезней**

#### **Введение**

Когда у человека появляются болезни, он обращается к врачам, в больницы, проводит разные обследования своего организма. Если у человека выявляют болезни, то ему назначают разные лекарства, медицинские обследования и диспансеризации.

С другой стороны для укрепления здоровья человека нужно начинать с восстановления проблем экологии, от чистоты которой зависит наше здоровье и продолжительность жизни.

#### **Проявление болезней**

Заболевания – это нарушения нормальной жизнедеятельности, работоспособности, продолжительности жизни организма и его способности адаптироваться в природной среде.

#### **Иммунитет**

Степень вмешательства человека в природу увеличивает возникновение вирусов и бактерий, которые увеличивают возможность появления разных болезней. Человечество сильно быстро потребляет запасы Земли. Быстрее всего вирусы распространяются в тех странах, где слабый иммунитет у людей. Иммунитет – защитная система организма, поддерживающая в нём генетическое постоянство. Она оберегает его от проникновения вирусов, бактерий, грибов, ядов и аллергенов из окружающей среды. Также иммунитет человека защищает организм от вредоносного воздействия изнутри уничтожает мутировавшие вследствие заболеваний клетки, устраняет продукты распада. Другими словами, он поддерживает здоровье человека. Иммунитет можно классифицировать по происхождению и типу реакции.

По происхождению он бывает:

Врождённый (неспецифический)

Приобретённый (специфический).

Врождённый иммунитет человека начинает формироваться ещё в материнской утробе (защищает его в это время иммунитет мамы – через плаценту) и продолжает после появления ребёнка на свет. Формироваться иммунной системе новорожденного помогает молозиво. Оно богато кровяными тельцами и антителами, в молоке их гораздо меньше. Молозиво можно расценивать как естественную прививку: именно оно на первых порах помогает организму ребёнка бороться с чужеродными агентами, но врождённый иммунитет не «запоминает» чужеродные агенты, он одинаково реагирует на всех возбудителей инфекций. Если бактерия проникает в организм повторно, неспецифический иммунитет распознаёт её как новую угрозу. Борьба с тяжёлыми инфекциями неспецифическому иммунитету не под силу, однако не стоит его недооценивать. Именно врождённый иммунитет первым «замечает» угрозу и реагирует на неё.

Специфический иммунитет бывает активным и пассивным. Активный формируется при столкновении с новыми для организма бактериями, вирусами и прочими возбудителями инфекций. Пассивный – с помощью молозива и прививок. Каждый раз, сталкиваясь с новым для себя чужеродным агентом (вирусами, простейшими, растительными или животными ядами, аллергенами, бактериями, грибами, модифицированными клетками организма), иммунная система формирует «персональный» ответ для конкретного возбудителя, также она «запоминает» его. В следующий раз иммунитет уже будет располагать информацией об этом «враге» и антителами к нему, поэтому с лёгкостью его уничтожит. Именно таким образом формируется специфический иммунитет. Если врождённый иммунитет у всех одинаков, то приобретённый у каждого человека индивидуален. В развитии иммунитета многое зависит от особенностей организма, количества прививок, от того, с какими чужеродными агентами стал-

кивалась иммунная система человека. Прививка – один из способов формирования специфического иммунитета. Пациенту вводят ослабленных или мёртвых возбудителей инфекции – в таком состоянии они не способны спровоцировать заболевание. Иммунная система получает о них информацию, «запоминает», и если впоследствии столкнётся с ними, сразу начинает с ними бороться. В результате болезнь либо не развивается вовсе, либо протекает намного легче.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.