

# Иммунная система человека

**Иммунная система человека** – сложно организованная многоуровневая структура, имеющая свой язык передачи информации внутри и вне системы, постоянно и одновременно реагирующая на многочисленные экзогенные и эндогенные агенты, раздражения, сигналы. Важно подчеркнуть, что иммунная система функционирует в тесной связи с нервной, эндокринной и вегетативной нервной системами, с окружающими органами и тканями. Соответственно, при сбоях в функционировании иммунной системы будут страдать другие внутренние органы и системы и, наоборот, расстройства или патология в нервной, эндокринной, пищеварительной, мочеполовой и других системах и органах приведут к нарушению функционирования иммунной системы.

## Причины развития заболеваний иммунной системы:

1. **Наследственная предрасположенность** (генетические аномалии и пороки развития, наличие сахарного диабета, бронхиальной астмы или других наследственных заболеваний у родственников).
2. **Инфекции:** острые и хронические вирусные, бактериальные, имеющие многофакторное повреждающее действие на иммунную систему.
3. **Повреждающие факторы внешней среды** физического и химического характера (температурные, лучевые, загрязнения окружающей среды химическими токсическими веществами – тяжелыми металлами, пестицидами, хлорсодержащими веществами, радиоактивными частицами и т.п., формирование разнообразных физических полей, широкое использование источников неионизирующих излучений).
4. **Метаболические факторы: алиментарные** – дефицит белков, макро- и микроэлементов, витаминов вследствие недостаточного поступления их с пищей (социальные причины, “модные” диеты, самостоятельное голодание с целью снижения веса, омоложения, лечения и т.д.) или их повышенного расхода в следствие перегрузок.
5. **Стрессовые:** острые тяжелые психотравмы, длительные интеллектуальные и физические перегрузки, стрессовые ситуации психического (социальные, личные) и физического характера, хронический дефицит сна.
6. **Оперативные вмешательства, травмы, физические перегрузки.**

## Пять способов укрепить иммунную систему

Здоровый сон

Прогулки на свежем воздухе

Физическая активность

Исключить употребление сахара в пользу фруктов и овощей

Закаливание