

16+

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



Иммунитет

– это система биологических механизмов
самозащиты организма от инфекционных
агентов и от выходящих из-под контроля клеток
собственного организма



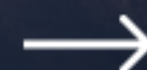
ИММУННАЯ ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА ЗАВИСИТ ОТ ПИТАНИЯ:

- белки обеспечивают организм аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета
- жиры нужны для построения иммунных клеток
- углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы



СТРЕСС НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ИММУНИТЕТ:

- в стрессовом состоянии вырабатывается гормон кортизол, подавляющий синтез антител, выработку интерлейкинов и активацию макрофагов
- хронический стресс вызывает апоптоз (запланированную гибель) лимфоцитов



ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

**Хронические инфекционные и
воспалительные заболевания приводят
к снижению иммунитета – своевременно
обращайтесь к врачу, не занимайтесь
самолечением**



УЛУЧШАТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ:

- витаминизированное, сбалансированное правильное питание;
- полноценный ночной отдых (не менее 8 часов);
- избегание стрессовых ситуаций;
- отказ от вредных привычек (курение, алкоголизм);
- активный образ жизни, занятие спортом и закаливание
- вакцинация



16+

gcmp.ru



Поделись информацией
с друзьями и близкими

