

ДОКЛАД СТАРШЕКЛАССНИКОВ ОБ ИММУНИТЕТЕ

1. Ребята! 1 декабря отмечается день борьбы со СПИДом. У нас в школе проводится День борьбы за иммунитет.

2. Иммунитет (от лат. immanitas — освобождение от повинностей)– это способность организма сопротивляться различным вредным факторам окружающей среды, например, вирусам.

3. Само слово «**иммунитет**» появилось в Древнем Риме. «Иммунным» называли гражданина, свободного от уплаты налогов и неприкосновенного. И только в конце XIX века это слово обрело медицинское значение. Механизм клеточного иммунитета еще в 1883 году установил И. И. Мечников.

1. За иммунитет отвечает иммунная система, которая должна развиваться у человека с младенчества. Органами иммунитета являются: вилочковая железа, костный мозг, лимфоидная ткань толстой кишки и аппендикса, а также небные миндалины, селезенка и лимфатические узлы.

2. Иммунитет защищает организм не только от болезнетворных микробов, но и от паразитов, инородных тканей, используемых для трансплантации, а также собственных опухолевых клеток.

3. Иммунитет может быть естественным и искусственным.

Естественный иммунитет возникает без сознательного вмешательства человека. Он может быть врожденным и приобретенным.

Врожденный видовой иммунитет обуславливается передающимися по наследству свойствами. Например, человек не болеет собачьей чумкой, а собака не болеет брюшным или сыпным тифом и т. д.

1. Приобретенный иммунитет возникает в результате перенесенного инфекционного заболевания. Иммунная система «помнит» о всех микроорганизмах, с которыми ей пришлось встречаться, и как с ними бороться.

Искусственный иммунитет создается путем введения вакцин и сывороток.

Обязательными являются прививки против туберкулеза, кори, полиомиелита, дифтерии, коклюша, столбняка и др.

2. Признаки ослабленного иммунитета

- Частые рецидивы хронической болезни.
- Частые простудные заболевания.

3. Причины ослабленного иммунитета

- Малоактивный образ жизни, злоупотребление алкоголем, курение, продолжительные стрессы и отсутствие полноценного отдыха.
- Любые химические вещества также оказывают влияние на иммунитет. При длительном применении практически любое лекарственное средство может вызвать ослабление иммунитета.

1. В свете сказанного нетрудно понять, что если вы хотите обладать прекрасным здоровьем, одной из самых главных ваших целей должно являться укрепление иммунитета.

2. Как укрепить иммунитет

Нужно правильно питаться.

В рационе обязательно должны присутствовать белки как растительного, так и животного происхождения - при общем количестве белка 100 г в день.

Для формирования иммунитета необходимы жиры: ведь стенки клеток, которые спасают организм от нашествия врагов-патогенов - состоят из липидов, в том числе холестерина. Поэтому холестерин должен присутствовать в еде - но в умеренных количествах. Поэтому не исключайте из рациона полностью яйца и животные жиры и не садитесь зимой на «обезжиренные» диеты.

3.. Нужно обеспечивать организм витаминами. Особенно полезен для укрепления иммунитета витамин С (аскорбиновая кислота). Более благотворно сказывается на организме прием витаминов в их естественном виде, чем в таблетках. Природные источники витамина С – это цитрусовые, гуава, зеленый перец, земляника, капуста, картофель, манго, папайя, перец сладкий, шиповник, помидор, шпинат.

1. Проводите закаливающие процедуры. **Делайте контрастные обтирания, закаляйтесь воздушными ваннами, купайтесь в море, загорайте летом на солнце (соблюдая при этом правила)**

2. Полезны Физические нагрузки. Но **укрепить иммунитет** можно лишь при помощи умеренной физической нагрузки, ни в коем случае, не при помощи изматывающих спортивных тренировок.

3. Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь, никотин, психоактивные вещества вредят здоровью, ослабляют иммунитет.

1. Сохраняйте оптимистический настрой. В наше время зависимость способности противостоять инфекционным заболеваниям и психического состояния человека является научно доказанным фактом. Так что смейтесь на здоровье!

2. Еще одним фактором, имеющим самое прямое отношение к укреплению иммунитета, является активная умственная деятельность. Для нормальной работы иммунной системы необходим тренированный головной мозг.

3. СПИД – это синдром приобретённого иммунодефицита. Человек, заражённый СПИДом, не способен сопротивляться болезням, и тут закаливание не поможет.

1. У разных групп населения вероятность заболеть СПИДом различная. Выделяют так называемые группы повышенного риска, которые подлежат первоочередному медицинскому контролю. Это прежде всего гомо - и бисексуалисты, проститутки, наркоманы, венерические больные, половые партнёры названных выше категорий и их дети.

2. Основные пути заражения - половой, трансфузионный (при переливании крови и её препаратов), трансплантационный (при пересадке органов и тканей) и трансплацентарный.

3. СПИД не передается по воздуху и через предметы обихода, поэтому нет необходимости изолировать этих больных, но необходимо ограничить их сексуальную активность, исключить донорство.

1. **ВО ВСЁМ МИРЕ ЗВУЧАТ ПРИЗЫВЫ О ТЕРПИМОМ (ТОЛЕРАНТНОМ) ОТНОШЕНИИ К БОЛЬНЫМ СПИДОМ.** Но следует прислушаться и к голосу разума в случаях, которые могут привести к заражению.