

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯ: Виды иммунитета. Какой иммунитет важнее?



Ключевые понятия

- ✓ ИММУНИТЕТ
- ✓ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ
- ✓ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ
- ✓ МЕТАБОЛИЗМ (ОБМЕН ВЕЩЕСТВ)
- ✓ ЗАПАС ЗДОРОВЬЯ

ИММУНИТЕТ:

способность организма поддерживать свою целостность и биологическую индивидуальность путём распознавания и удаления чужеродных веществ и клеток (в том числе болезнетворных бактерий и вирусов).

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ:

(врождённый, наследственный)

способность идентифицировать и обезвреживать разнообразные патогены по наиболее общим для них признакам до первой встречи с ними.

СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ:

(адаптивный, приобретённый)

способность распознавать и реагировать на индивидуальные антигены за счёт возникновения клонов клеток, иммунокомпетентных в отношении различных антигенов.

МЕТАБОЛИЗМ (ОБМЕН ВЕЩЕСТВ)

набор химических реакций, которые возникают в живом организме для поддержания жизни (2 стадии: **катаболизм** (сложные органические вещества деградируют до более простых, обычно выделяя энергию) и **анаболизм** (из более простых синтезируются более сложные вещества, расходуя энергию)).

ЗАПАС ЗДОРОВЬЯ:

условная величина, отражающая способность человека находится в неблагоприятном окружении без ухудшения своего физического, душевного и социального благополучия.

#ЭПИДЕМИЯ

www.yardmitriev.com



#ЭПИДЕМИЯ: Виды иммунитета. Какой иммунитет важнее?

Практика

ИЗУЧИТЕ СВОЮ КАРТУ ПРИВИВОК (если она у Вас есть):

- Выпишите **возраст получения прививки** и **инфекционное заболевание**, от которого была проведена вакцинация.
- Сопоставьте **частоту возникновения заболеваний** разной природы с **частотой вакцинации**.
- Если Вы делаете ежегодную сезонную вакцинацию от гриппа, проследите **сезонную частоту своих простудных заболеваний** после вакцинации.
- Если после сезонной вакцинации от гриппа наблюдается **увеличение** или **сохранение простудных заболеваний**, сделайте выводы.
- Вероятно, Вам необходимо укреплять **неспецифический** (врождённый) **иммунитет**.

Заметки

Если у Вас в ходе просмотра ролика возникли вопросы, запишите их. Вопросы можно задать в комментариях под роликом или на индивидуальной консультации.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯ: Виды иммунитета. Какой иммунитет важнее?

Следующий выпуск



Ключевые понятия

- ✓ **НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ**
- ✓ **ЦИРКАДНЫЙ РИТМ**
- ✓ **СОН ПО СОЛНЦУ**
- ✓ **ЗДОРОВЫЙ СОН**
- ✓ **УТРЕННЯЯ ПРАКТИКА**
- ✓ **УТРЕННИЙ РИТУАЛ**
- ✓ **ОТДЫХ**
- ✓ **ОТПУСК**

#ЭПИДЕМИЯ

www.yardmitriev.com