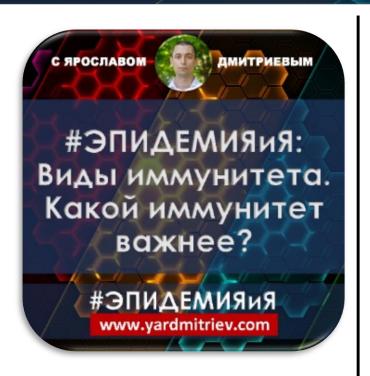
#ЭПИДЕМИЯИЯ: Виды иммунитета. Какой иммунитет важнее?



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 возникновение 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.

#ЭПИДЕМИЯиЯ www.yardmitriev.com

#ЭПИДЕМИЯИЯ: Виды иммунитета. Какой иммунитет важнее?

Практика

	ИЗУЧИТЕ СВОЮ КАРТУ ПРИВИВОК (если она у Вас есть):
🗖 Выі	пишите возраст получения прививки и инфекционное заболевание, от
KOT	торого была проведена вакцинация.
□ Co	поставьте частоту возникновения заболеваний разной природы с
ча	стотой вакцинации.
☐ Ec	ли Вы делаете ежегодную сезонную вакцинацию от гриппа, проследите
ce	зонную частоту своих простудных заболеваний после вакцинации.
☐ Ec	ли после сезонной вакцинации от гриппа наблюдается увеличение или
CO	хранение простудных заболеваний, сделайте выводы.
☐ Be	роятно, Вам необходимо укреплять неспецифический (врождённый)
им	мунитет.

Заметки

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



Виды иммунитета. Какой иммунитет важнее?

Следующий выпуск



Ключевые понятия

- ✓ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ
- ✓ ЦИРКАДНЫЙ РИТМ
- ✓ СОН ПО СОЛНЦУ
- ✓ 3ДОРОВЫЙ СОН
- ✓ УТРЕННЯЯ ПРАКТИКА
- **✓ УТРЕННИЙ РИТУА**∧
- √ ОТДЫХ
- **✓** ОТПУСК