

## Топ-5 фактов об иммунной системе

Иммунная система – это сложная система защиты организма от различных инфекций, бактерий, вирусов и других вредных воздействий. Знаете ли вы об этих фактах?

- Иммунная система - это не просто орган, а целая сеть.  
Она состоит из множества различных клеток, тканей и органов. В ее арсенале - лимфоциты, макрофаги, нейтрофилы и другие "солдаты", каждый из которых выполняет свою роль.
- Иммунная система «запоминает» врагов.  
Когда вы переболели гриппом, ваша иммунная система «запоминает» вирус, чтобы быстрее его уничтожить при повторной встрече.
- Иммунная система «учится» на протяжении жизни.  
Она постоянно «знакомится» с новыми вирусами и бактериями и «учится» с ними бороться. Это одна из причин, почему иммунитет взрослых более сильный, чем у детей.
- Иммунная система «отвечает» за аллергии.  
Иногда иммунная система «переусердствует» и начинает атаковать не «врагов», а безопасные вещества (например, пыльцу цветов или орехи). Это и есть аллергия.
- Иммунная система «стареет» с возрастом.  
С возрастом иммунная система становится менее эффективной, и мы чаще болеем. Важно поддерживать здоровье иммунной системы в любом возрасте: для этого необходимо соблюдать рекомендации по здоровому образу жизни и регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию, чтобы вовремя проконтролировать состояние здоровья.