**Podstawy anatomii, patofizjologii i pierwsza pomoc**

**Referat na temat:**

**“**[***Odporność człowieka***](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3d955d3d3e3dd1cfJmltdHM9MTY2MzgwNDgwMCZpZ3VpZD0xN2ZkYTEwOC01NTk1LTZiYmQtMGI5OC1iMGM2NTQ4NzZhZmUmaW5zaWQ9NTE2NQ&ptn=3&hsh=3&fclid=17fda108-5595-6bbd-0b98-b0c654876afe&u=a1aHR0cHM6Ly9waXN0YWNqYS50di9maWxtL2JpbzAwMTg1LW9kcG9ybm9zYy1jemxvd2lla2E&ntb=1)**”**

**Anna Arutiunian**

**2022**

Anna Arutiunia

**Referat na temat: “**[***Odporność człowieka***](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3d955d3d3e3dd1cfJmltdHM9MTY2MzgwNDgwMCZpZ3VpZD0xN2ZkYTEwOC01NTk1LTZiYmQtMGI5OC1iMGM2NTQ4NzZhZmUmaW5zaWQ9NTE2NQ&ptn=3&hsh=3&fclid=17fda108-5595-6bbd-0b98-b0c654876afe&u=a1aHR0cHM6Ly9waXN0YWNqYS50di9maWxtL2JpbzAwMTg1LW9kcG9ybm9zYy1jemxvd2lla2E&ntb=1)**”**

**Wstęp**

Dobrze wytrenowany organizm jest bardziej odporny na przegrzanie, zimno, wahania ciśnienia powietrza, wirusy i infekcje. Odporność na infekcje związana jest ze wzrostem odporności, ponieważ ćwiczenia wytwarzają więcej makrofagów - "zjadaczy" organizmów chorobotwórczych. Odporność chroni człowieka nie tylko przed obcymi komórkami, ale także przed komórkami nowotworowymi. Silny układ odpornościowy zmniejsza ryzyko zachorowania na raka.

Odporność to reakcja obronna organizmu, jego zdolność do przeciwstawienia się działaniu szkodliwych czynnikó. To właśnie obecność odporności pozwala organizmowi poradzić sobie z chorobą i wrócić do zdrowia. Co więcej, na niektóre choroby zakaźne można zachorować tylko raz w życiu dzięki układowi odpornościowemu. Po tym czasie jest na nie odporny, nawet w przypadku bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi. Należą do nich na przykład odra i różyczka.

Układ odpornościowy jest w stanie rozpoznać i zablokować każdy obcy czynnik w naszym organizmie. Układ odpornościowy człowieka składa się z różnych ogniw: humoralnego, komórkowego, fagocytarnego, interferonowego i innych. Niedobór lub nadmiar jednego z nich może spowodować nieprawidłowe działanie naszego systemu obronnego.

Przyjrzyjmy się pojęciu odporności i jej rodzajom, a także czynnikom obniżającym i podwyższającym odporność oraz temu, jak ćwiczyć, aby zwiększyć odporność.

**KDksj**

**Bibliografia**

<https://gb12-barnaul.ru/blog/lejkocity-chto-jeto-i-kakuju-funkciju-vypolnjajut/>

<https://works.doklad.ru/view/F9hiUEU1GQ8.html>

<https://uchi.ru/otvety/questions/v-chyom-zaklyuchaetsya-osnovnaya-rol-leykotsitov>