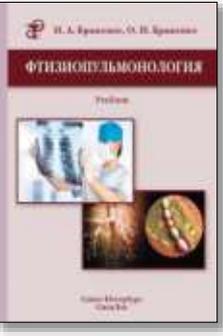


## Функционирование иммунной системы и способы её укрепления.

Известно, что везде и всюду нас подстерегает несметное множество невидимых глазу бактерий и вирусов, только и ждущих удобного случая, чтобы проникнуть внутрь нашего организма. Большая часть из них – возбудители опасных и тяжелых болезней. Но удивительное дело – мы до сих пор живы! А спасает нас от всей этой нечисти наша иммунная система. Иммунная система играет важнейшую роль в нашей жизни: под ее контролем происходит зачатие, рост и развитие организма, она влияет на его выживаемость, здоровье и продолжительность жизни. Нарушениями в иммунной сфере вызвано большинство болезней, от ее состояния во многом зависит их течение и прогноз.

Одно из заболеваний, которому подвержены люди с ослабленным иммунитетом – туберкулез. Туберкулез – инфекционное заболевание бактериальной этиологии. Болезнь имеет не только медицинский, но и социальный аспект: наиболее чувствительны к возбудителю туберкулеза люди с низким уровнем иммунитета

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов об иммунной системе и профилактике туберкулеза. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 10 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Бен-Барак, А. Почему мы до сих пор живы? : путеводитель по иммунной системе / А. Бен-Барак ; [пер. с англ. А. Капанадзе]. – Москва : Лаборатория знаний, 2016. – 180 с.</b></p> <p>О том, как устроена иммунная система, что в нее входит и как она работает, что такое вакцины и иммунитет, как бороться с аллергией и что придет на смену антибиотикам, рассказывает в своей увлекательной книге микробиолог и историк науки Айдан Бен-Барак.</p>
	<p><b>Бойко, Н.Н. На страже здоровья : иммунная система и ее коррекция / Н.Н. Бойко. - [Изд. 2-е, перераб. и доп.]. – Москва : Родная страна, 2015. – 383 с. : ил.</b></p> <p>Издание посвящено иммунной системе, которая играет важнейшую роль жизни и здоровья человека. В книге рассматриваются нарушения иммунитета и даются рекомендации по укреплению иммунной системы.</p> <p>Скачать полный текст документа можно на сайте: <a href="http://getyabrowser.net/design/land6?visitid=ib73col4rlprxfq&amp;packid=8958&amp;vid=77&amp;sourceid=4800">http://getyabrowser.net/design/land6?visitid=ib73col4rlprxfq&amp;packid=8958&amp;vid=77&amp;sourceid=4800</a></p>
	<p><b>Браженко, Н.А. Фтизиопульмонология : учебник / Н.А. Браженко, О.Н. Браженко. – 2-е изд, перераб. и доп. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2014. – 431 с., ил.</b></p> <p>Представлены современные материалы по истории и основным этапам формирования предмета, по этиологии, эпидемиологии, патогенезу, патологической анатомии, клинике, диагностике, дифференциальной диагностике, лечению и профилактике туберкулеза органов дыхания в условиях сложной эпидемиологической ситуации по туберкулезу. Одна из глав посвящена профилактике и борьбе с туберкулезом в России.</p>



**Галинская, Л.А. Туберкулез : профилактика и лечение / Л.А. Галинская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. – 188 с.**

Диагноз, веками бывший смертельным в подавляющем большинстве случаев, после изобретения антибиотиков стал не таким устрашающим. Мы привыкли к мысли, что туберкулез побежден. Но социальная ситуация изменилась - и он вновь поднял голову. В современной России огромное число больных и инфицированных. Каковы первичные признаки болезни, как ее лечить в условиях стационара и дома лекарственными и народными средствами и как не заболеть - обо всем этом рассказывает опытный врач-фтизиатр Л.А.Галинская.



**Дэвис, Д.М. Невероятный иммунитет: как работает естественная защита вашего организма / Д.М. Дэвис ; [пер. с англ. Ш. Мартыновой]. – Москва : Livebook, 2019. – 380, [2] с.**

Почему некоторых людей поражает рак и способна ли иммунная система с ним бороться? Как действуют прививки и как их усовершенствовать? Что такое аутоиммунное заболевание и что с ним можно сделать? Ведущий иммунолог профессор Дэниэл Дэвис сталкивает нас лицом к лицу с потрясающе продуманным и, несомненно, прекрасным миром внутри нас самих – нашей иммунной системой. Это рассказ о прорывах в науке, совершенных благодаря воображению, вере и неутомимому любопытству, книга, которая поможет взглянуть на все, что связано с человеком, по-новому, как на нечто прекрасное и удивительно сложное.



**Кожекина, Н.В. Организация профилактики и выявления туберкулеза среди населения Свердловской области / Н.В. Фоменко, Н.В. Эйсмонт // Фтизиатрия и пульмонология. – 2013. – № 2 (7). – С. 80-82.**

Авторы статьи рассказывают о модели системы оказания противотуберкулёзной помощи, разработанной в Свердловской области. Организацией профилактики и выявления туберкулеза занимаются учреждения общей лечебной сети, а в функции же противотуберкулёзной службы входят подтверждение диагноза туберкулеза, лечение и диспансерное наблюдение за больными туберкулезом и их окружением. Кроме того, фтизиатрическая служба мониторирует организацию оказания противотуберкулёзной помощи учреждениями общей лечебной сети.

Полный текст статьи на сайте: <http://ftiziopulmo.ru/2013/2/235.html>



**Константинов, Ю.М. Лечение серебром : драгоценное лекарство от ста недугов / Ю.М. Константинов. – Москва : Центрполиграф, 2016. – 156, [2] с.**

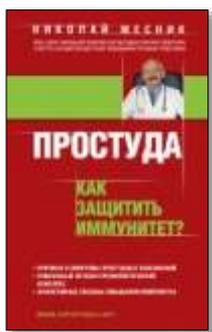
Автор рассказывает о необыкновенных свойствах серебра. К сожалению, антибиотики незаслуженно вытеснили этот природный антисептик. А ведь именно серебро помогает организму бороться с инфекцией без побочных эффектов. Коллоидное серебро оказывает мощную поддержку иммунной системе, способствует выведению из организма солей тяжелых металлов и токсинов. Абсцессы, аллергия, алкогольная зависимость, артрит – эти и другие болезни, при которых серебро может помочь.



**Кривохиж, В.Н. Методы профилактики туберкулеза среди детей и подростков / В.Н. Кривохиж // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2013. – Т. 8, № 2. – С. 585-602.**

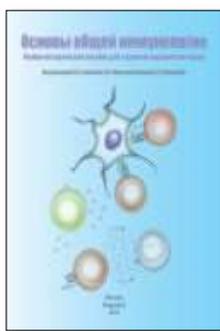
Статья посвящена профилактике, которая является основным направлением в борьбе с туберкулезом и проводится с целью предупреждения инфицирования и заболевания туберкулезом. Она осуществляется по трем основным направлениям: вакцинация и ревакцинация вакциной БЦЖ; санитарная профилактика, химиопрофилактика.

Полный текст статьи см.: [https://elibrary.ru/query\\_results.asp](https://elibrary.ru/query_results.asp)



**Месник, Н.Г. Простуда. Как защитить иммунитет?: [причины и симптомы простудных заболеваний, уникальный лечебно-профилактический комплекс, эффективные способы повышения иммунитета] / Н. Месник. – Москва : Эксмо, 2013. – 221, [1] с.**

Из книги Вы узнаете об иммунной системе человека и естественных способах ее тренировки: закаливании, физических упражнениях, воздействии факторов природы, правильном питании. А также о том, как противостоять вирусным инфекциям, организовать правильное питание во время болезни и значительно улучшить качество жизни.



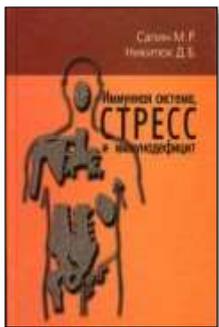
**Основы общей иммунологии: учебное пособие для студентов медицинских вузов: по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Стоматология» / под ред. Л.В. Ганковской [и др.]. – Москва : ПедиатрЪ, 2014. – 120 с. : цв. ил.**

В учебном пособии подробно освещены основы общей иммунологии: структура и функции иммунной системы, формирование иммунного ответа в норме и при патологии, врожденный и приобретенный иммунитет. Отдельные главы посвящены характеристике клеток иммунной системы, описанию различных антигенов, маркеров и рецепторов.



**Полушкина, Н.Н. Диагностический справочник иммунолога: [полный систематизированный справочник для врачей] / Н.Н. Полушкина. – Москва : АСТ [и др.], 2010. – 479 с. : ил.**

Справочник посвящен важнейшим вопросам современной иммунологии. В нем подробно рассматриваются различные иммунодефицитные состояния и методы их диагностики, все известные на сегодня болезни и расстройства иммунной системы, проблемы вакцинологии, традиционные и нетрадиционные методы лечения иммунной системы.



**Сапин, М.Р. Иммунная система, стресс и иммунодефицит / М.Р. Сапин, Д.Б. Никитюк – Москва : Джангар, 2000. – 184 с. : ил.**

В научную и учебную литературу, даже в быт уже прочно вошло такое понятие как иммунодефицит, т.е. недостаточность, дефицит иммунной системы, неспособность ее защитить человеческий организм от генетически чужеродных веществ. Разобраться с глубиной любого иммунодефицита, составить прогноз на возможность выхода из него, на сохранение здоровья, можно только зная строение органов иммунной системы на всех этапах онтогенеза и в различных условиях жизни человека - этому и посвящена данная книга.

Скачать полный текст можно на сайте:

<http://fogy.legookna.ru/proza/book-77.html>



**Собайкина, И.М. Профилактика туберкулеза на общих врачебных практиках / И.М. Собайкина // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 9, № 4. – С. 72-74.**

В статье рассматривается опыт профилактической работы общих врачебных практик по выявлению и профилактике туберкулеза. Полный текст статьи доступен на сайте:

[https://elibrary.ru/query\\_results.asp](https://elibrary.ru/query_results.asp)



**Столярова Е.А. Профилактика туберкулеза: юридические аспекты / Е.А. Столярова // Практика педиатра. – 2016. – № 1. – С. 60-64.**

Туберкулез является социально значимым и особо опасным инфекционным заболеванием. По данным Всемирной организации здравоохранения, одна треть населения планеты инфицирована туберкулезом. Быстрое распространение лекарственно-устойчивых штаммов возбудителя туберкулеза грозит превратить туберкулез в неизлечимое заболевание. Автор поднимает вопрос: можно ли допускать ребенка в коллектив при отказе родителей от пробы Манту?

Полный текст статьи см.:

[https://elibrary.ru/download/elibrary\\_25448227\\_48517739.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_25448227_48517739.pdf)



**Тёрни, Д. Я – суперорганизм : человек и его микробиом / Дж. Тёрни; [пер. с англ. А. Капанадзе]. – Москва : Лаборатория знаний Пилот, 2016. – 291, [2] с.**

В каждом из нас живет множество бактерий и вирусов. Они помогают переваривать пищу и усваивать лекарства, влияют на нашу гормональную и иммунную системы и даже на мозг! Все это сообщество микроорганизмов ученые назвали микробиомом. Джон Тёрни рассказывает о самых последних исследованиях микробиома, о его возникновении, росте и роли в развитии самых разных болезней.



**Тимофеева, С.А. Сильный иммунитет. Иммунная система / С.А. Тимофеева. – Санкт-Петербург : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015. – 63 с., ил.**

Из книги можно узнать, как устроена наша иммунная система и что необходимо для того, чтобы она могла успешно функционировать, познакомиться с уникальными очищающими программами и о новых эффективных способах оздоровить организм и повысить его защитные способности.



**Томлинсон, М. Сильный иммунитет : продукты для укрепления иммунитета / [М. Томлинсон ; пер. с англ. А.К. Александрова]. – Санкт-Петербург ; [Москва] : Амфора, Московский комсомолец, 2012. - 47 с. : цв. ил.**

Автор книги объясняет необходимость очищения пищеварительной системы, а также повышения уровня энергии в организме и предлагает программы оздоровления. Последовав его рекомендациям, можно вернуть себе хорошее самочувствие и отличный иммунитет.

Скачать полный текст можно на сайте:

[http://bookexplorer.club/maks\\_tomlinson\\_siljnyy\\_immunitet\\_produkty\\_dlya\\_ukrepleniya\\_immuniteta\\_JTIVP/](http://bookexplorer.club/maks_tomlinson_siljnyy_immunitet_produkty_dlya_ukrepleniya_immuniteta_JTIVP/)



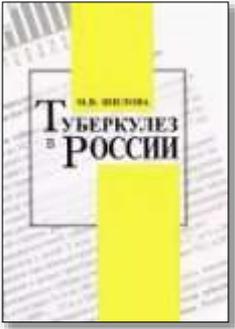
**Фурман, Д. СуперИммунитет : методика питания, которая укрепит здоровье, защитит от многих заболеваний и значительно продлит жизнь / Джоэл Фурман ; [пер. с англ. Э.Э. Бусловой]. – Москва : Эксмо, 2013. – 286 с. : ил.**

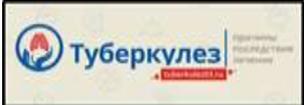
Иммунная система охраняет наши жизни и защищает от окружающих опасностей. С СуперИммунитетом вы сможете прожить более здоровую, счастливую жизнь, с большим комфортом и продуктивностью. СуперИммунитет может дать вам возможность расширить рамки человеческого долголетия. Методика доктора Фурмана позволит вам создать собственный СуперИммунитет. Внеся изменения в рацион питания, вы можете укрепить здоровье и защитить от многих заболеваний себя и своих близких!



**Чопра, Д. Сила внутри тебя : как "перезагрузить" иммунную систему и открыть путь к самоисцелению : [революционная 7-дневная методика] / Д. Чопра, Р. Танзи ; [пер. с англ. А. Дорутиной]. – Москва : ЭКСМО, 2018. – 446 с.**

Человеческий организм способен исцелять себя сам, нужно лишь раскрыть заложенный в нем потенциал здоровья и силы. Авторы этой книги не просто знакомят вас с результатами новейших исследований в области взаимодействия человеческого ума и тела, генетики и иммунной системы – они предлагают практичный семидневный план действий, направленный на укрепление вашего иммунитета и запускающий процесс самоисцеления.

	<p><b>Шилова, М.В. Туберкулез в России / М.В. Шилова – Москва : ПРОМОБЮРО, 2014. – 244 с.</b></p> <p>Монография посвящена проблеме распространенности туберкулеза и организации противотуберкулезной помощи населению Российской Федерации, Федеральных округов и всех субъектов Федерации. Представлены результаты всестороннего, углубленного анализа эпидемической обстановки с туберкулезом и уровня организации противотуберкулезной помощи населению за последние 40 лет. Описана эпидемиология, статистические особенности, организационные вопросы оказания противотуберкулезной помощи населению. Представлены вопросы профилактики туберкулеза.</p> <p>Скачать книгу можно по ссылке:  <a href="http://kingmed.info/knigi/Ftiziatria/book_3935/Tuberkulez_v_Rossii-Shilova_MV-2014-djvu">http://kingmed.info/knigi/Ftiziatria/book_3935/Tuberkulez_v_Rossii-Shilova_MV-2014-djvu</a></p>
<h3>Интернет-ресурсы</h3>	
	<p><b>ЛИКАР.INFO</b> – портал о здоровье, где каждый интернет-пользователь может почерпнуть для себя много ценной информации. Медицинские материалы, размещенные на портале, существенно обогатят ваши знания, вооружившись которыми вы сможете помочь себе и своим близким. Что такое врожденный иммунитет, адаптивный иммунитет, можно ли укрепить иммунитет, если ослаблена иммунная система, можно узнать из статьи «Как укрепить иммунитет: простые, но эффективные шаги», размещенной на сайте.</p> <p>Источник: <a href="http://ru.likar.info/">http://ru.likar.info/</a></p>
	<p>Один из разделов сайта «<b>Конструктор успеха</b>», посвящен здоровью человека. В рубрике «Укрепление иммунитета» доступно изложено, что такое иммунитет, как устроена иммунная система, можно ли её укрепить и как это сделать.</p> <p>Источник: <a href="https://constructor.ru/">https://constructor.ru/</a></p>
	<p>В рубрике «Профилактика» сайта «<b>Медицина обо мне</b>» есть статья Е. Водопьянцевой «Профилактика для иммунитета». Профилактика и укрепление иммунной системы – это комплекс мероприятий, выполнение которых со временем создаст устойчивую к возбудителям систему: правильное питание, оптимизм, витамины, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима, занятие спортом.</p> <p>Источник: <a href="https://medaboutme.ru/">https://medaboutme.ru/</a></p>
	<p>«<b>Microbak.ru</b>» – сайт о наиболее распространенных инфекционных заболеваниях. Статьи содержат большое количество фотографий и рисунков. Туберкулёзу, его лечению и профилактике посвящена одна из рубрик сайта.</p> <p>Источник: <a href="http://microbak.ru/infekcionnye-zabolevaniya/tuberkulez">http://microbak.ru/infekcionnye-zabolevaniya/tuberkulez</a></p>

	<p>Сайт «<b>Нет туберкулёзу</b>» содержит информацию о лечении туберкулёза, его классификации, симптомах, профилактических мерах. Меры профилактики туберкулеза, раннее выявление и лечение – три элемента борьбы с туберкулезом. Их сочетание помогает победить эту болезнь.</p> <p>Источник: <a href="https://no-tuberculosis.ru/tuberkulez-legkih/profilaktika/">https://no-tuberculosis.ru/tuberkulez-legkih/profilaktika/</a></p>
	<p>На сайте «<b>Туберкулёз03.ру</b>» можно ознакомиться с мерами профилактики туберкулёза у взрослых и детей, социальной профилактикой, флюорографией, вакцинацией. Рубрики сайта: Виды туберкулёза; Симптомы; Лечение; Анализы; Манту и др.</p> <p>Источник: <a href="https://tuberkulez03.ru/">https://tuberkulez03.ru/</a></p>
	<p>На одной из страниц сайта «<b>Шаг к здоровью</b>» можно найти статью «Иммунная система организма: что ее ослабляет и как ее укрепить?». Авторы сайта информируют о том, что разрушает и ослабляет наш иммунитет, делятся рекомендациями, как укрепить иммунитет с помощью полезных привычек.</p> <p>Источник: <a href="https://steptohealth.ru/">https://steptohealth.ru/</a></p>