

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри фтизіатрії з курсом
клінічної імунології та алергології



доц. ЗВО Людмила Кулик

“ 30 ” 08 2024 року

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
з дисципліни "Клінічна імунологія та алергологія"
до СРС студентам 5-го курсу медичного факультету №2
спеціальності 225 "Медична психологія"

Тема № 2

<i>Навчальна дисципліна</i>	«Клінічна імунологія та алергологія»
<i>Модуль</i>	«Клінічна імунологія та алергологія»
<i>Змістовний модуль №1</i>	Імунологічний статус, принципи оцінки та шляхи імунокорекції
<i>Тема СРС</i>	Стрес та депресивні стани як фактор ризику розвитку імунопатологічних захворювань
<i>Курс</i>	5-й
<i>Факультет</i>	Медичний №2
<i>Кількість годин</i>	2

2023

I. Актуальність

В умовах сьогодення зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму. Стрес має не лише реагувати на загрози та руйнуючі чинники, але повертати до стабільних умов існування.

2. Зміст

Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, до втечі.

Депресивні стани— це захворювання, що характеризуються постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, що зазвичай приносить задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом як мінімум двох тижнів

Імунітет — це функція організму, яка забезпечує його захист від проникнення генетично чужорідних елементів (вірусів, бактерій, грибів та інших патогенів), а також усунення власних пошкоджених клітин. Сила імунітету не постійна, може змінюватися під дією різних чинників.



Фактори, які знижують імунітет

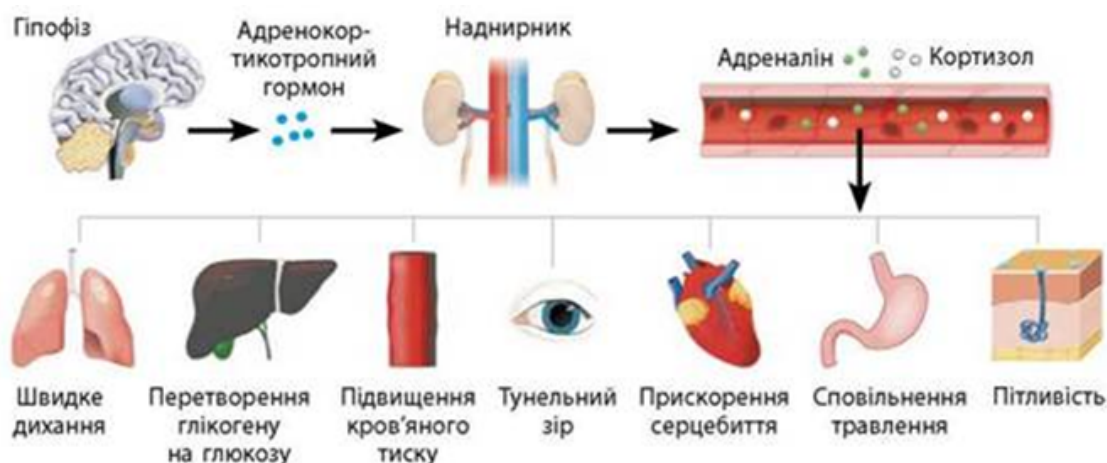
1. Стрес
2. Перевтома
3. Порушення режиму сну
4. Неправильне харчування
5. Недостатня фізична активність
6. Шкідливі звички
7. Захворювання
8. Вживання лікарських засобів
9. Нестача сонячного світла
10. Несприятлива екологічна ситуація



Механізм дії стресу

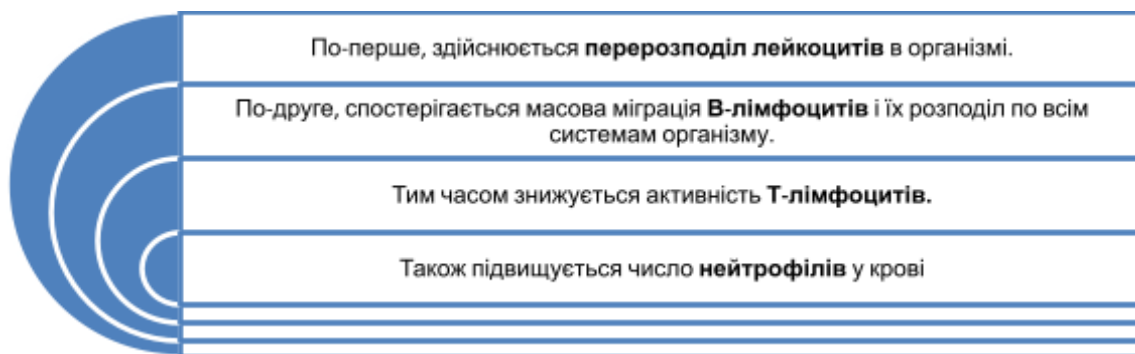
- 1) Під дією стресу виділяються гормони кортикостероїди та катехоламіни, які визначають стан імунної системи. Захист організму здійснюють білі клітини крові (лейкоцити). Саме вони вбивають та поглинають чужорідні клітини.
- 2) Під дією гормонів стресу лейкоцити з крові переміщуються до шкіри, як зони можливого ураження, тим самим підвищуючи шкірний імунітет; а також, в слизові шлунково-кишкового тракту, печінку та лімфатичні вузли. Але при цьому зменшується їх концентрація в кров'яному руслі та селезінці, що ослаблює загальний імунітет.
- 3) Крім лейкоцитів спостерігається перерозподіл і інших структур імунної системи (В-лімфоцитів та Т-лімфоцитів, нейтрофілів), що сприяє захисту організму.
- 4) Таким чином, короткочасний стрес («еустрес») позитивно впливає на функцію імунної системи. Але при довготривалій дії стресового чинника резерви імунної системи вичерпуються і імунітет слабшає («дистрес»).
- 5) Крім того, при довготривалій дії кортизолу масово вмирають клітини імунної системи, що знижує її захисну функцію.
- 6) Тривалий депресивний стан уповільнює розумові процеси і знижує захисні сили організму. Розлад порушує імунну систему, що тягне за собою часті простудні захворювання і загострення хронічних. З'являється швидка стомлюваність, а також можуть проявлятися алергічні реакції, болі в м'язах і суглобах.

Зв'язок між стійкими негативними переживаннями та розвитком аутоімунних захворювань однозначно доведено вченими з Американського інституту дослідження стресу.



Зміни в гемограмі про стресі

Цікаво, що до появи лабораторних аналізів по визначенню гормонів стресу, вимірювання кількості лейкоцитів у крові було основним мірилом стресу. Наразі відомо, що короточасний стрес призводить до перерозподілу імунних клітин — зниження кількості лімфоцитів та моноцитів і збільшення кількості нейтрофілів у крові. визначенню гормонів стресу, вимірювання кількості лейкоцитів у крові було основним мірилом стресу. Наразі відомо, що короточасний стрес призводить до перерозподілу імунних клітин — зниження кількості лімфоцитів та моноцитів і збільшення кількості нейтрофілів у крові.аво, що до появи лабораторних аналізів по визначенню гормонів стресу, вимірювання кількості лейкоцитів у крові було основним мірилом стресу. Наразі відомо, що короточасний стрес призводить до перерозподілу імунних клітин — зниження кількості лімфоцитів та моноцитів і збільшення кількості нейтрофілів у крові.



Як підвищити імунітет в умовах довготривалого стресу

- Підтримати захисну функцію організму можна дотримуючись здорового способу життя. Сюди відноситься:
- Раціональне харчування
- Підтримка водного балансу
- Збалансоване фізичне навантаження
- Дотримання режиму сну
- Турбота про психоемоційний стан

3. Висновки:

- 1) Опановані знання про вплив стресу і депресивних станів на імунну систему дасть змогу запобігти виникненню імунодефіцитних станів і захворювань.
- 2) Сформоване розуміння ролі системи цих факторів в формуванні імунної відповіді.

4. Перелік навчально-методичної літератури

Основна:

1. Основи імунології /Функції та розлади імунної системи/ Абул К. Аббас та співавтори. Науковий редактор перекладу Валентина Чопяк/ 2020. - Медицина. - 327с.
2. Клиническая иммунология и аллергология.// Г.Н. Дранник: – К. – 2009.- 357с.

Додаткова:

- 1 Клінічна імунологія та алергологія (посібник для практичних занять// Чопяк В.В., Потьомкіна Г.О., Гаврилюк А.М. – 2017. – 224с.
2. Основи клінічної імунології. Принципи діагностики та лікування імунопатології (посібник для позааудиторної роботи студентів, лікарів інтернів)/ Бондарчук О.Б. - 2016. - 52с.
3. Singh A.B. Allergy and allergen immunotherapy new mechanisms and strategies.-2017., Edition 1, publ Apple Academic Press Inc. , pages 528.

Інформаційні ресурси

Адреса сайту: www.phthisiatry.at.ua /кафедри/ кафедри фтизіатрії з курсом клінічної імунології.

Бібліотеки: library.vsmu.edu.ua

Методичні рекомендації підготувала

К. мед. н., доцент ЗВО

Ольга БОНДАРЧУК

Методичні рекомендації переглянуті та затверджені на засіданні кафедри

“ 29 ” 08 ” 2024 р. Протокол № 1