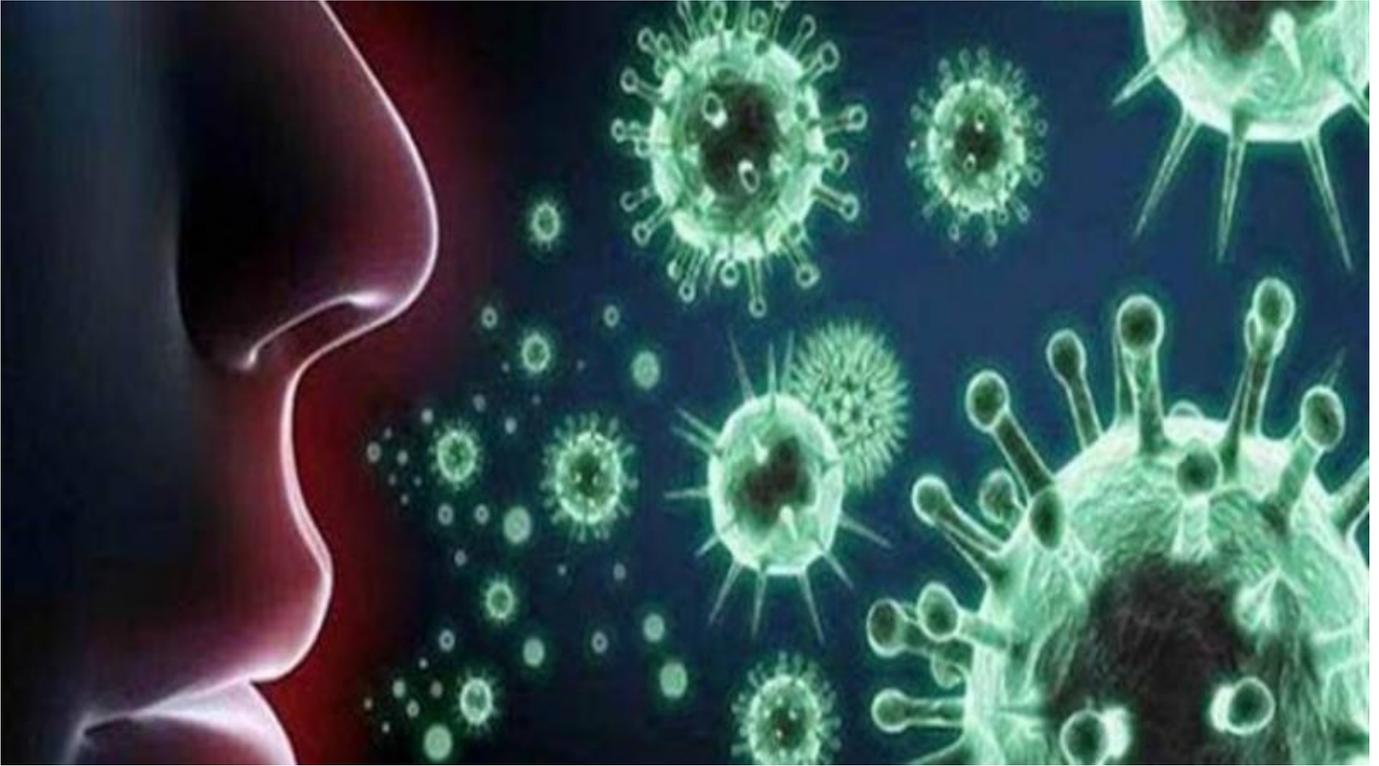
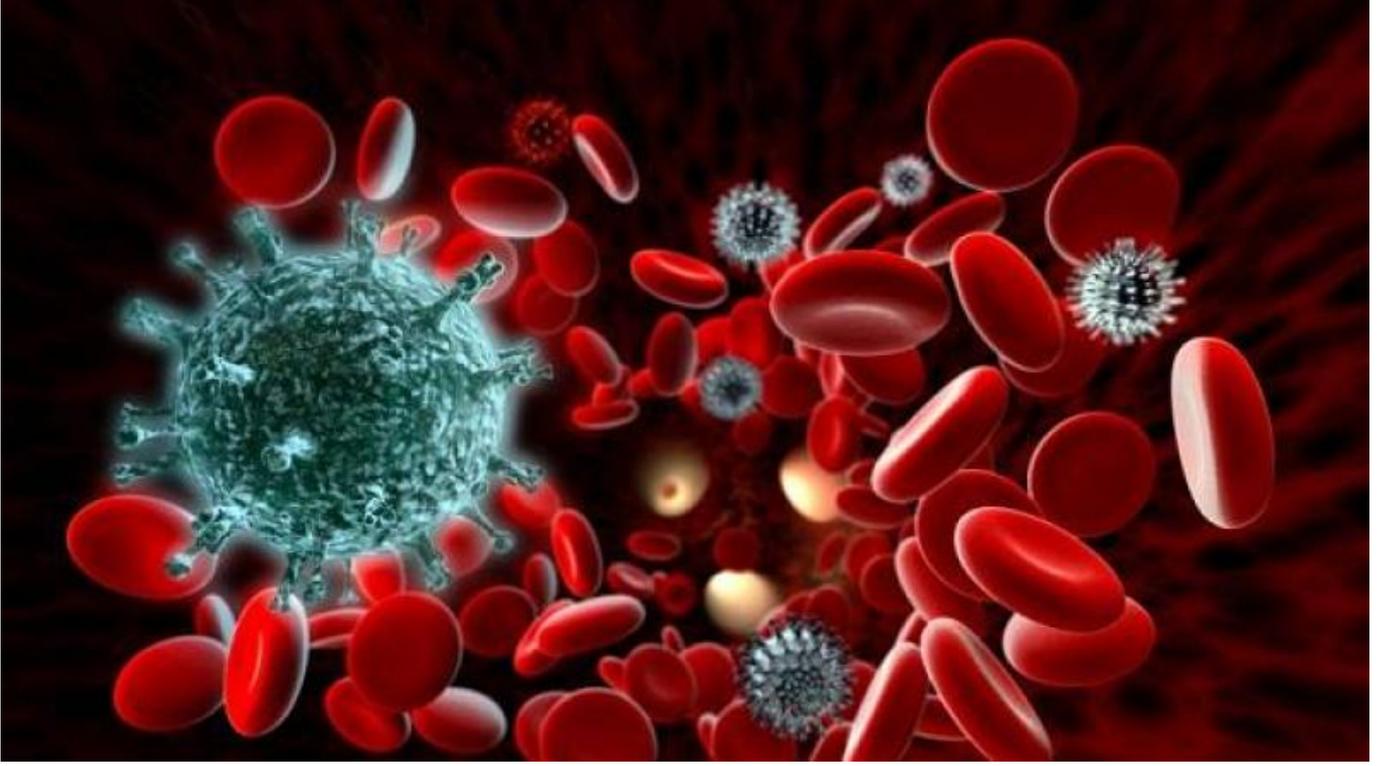


## علامات تحذر من ضعف المناعة 5





يحمي النظام المناعي الأجسام من الهجمات الفيروسية أو البكتيرية أو الفطرية أو الطفيليات ومسببات الأمراض القاتلة التي تغزو الأجساد.

ويتألف النظام المناعة من شبكة معقدة من الخلايا، والأنسجة، والأعضاء في جسم الإنسان، إذ إنه هو الجهاز المسؤول عن حماية الجسم من العدوى والمواد الضارة، وذلك عن طريق التعرف إلى المستضدات الغريبة والاستجابة لها. وتعرف المستضدات الغريبة بأنها المواد التي توجد على سطح الأجسام الضارة التي تدخل الجسم، حيث يعمل الجهاز المناعي على القضاء أو محاولة القضاء عليها.

وتوجد المستضدات على سطح المواد الحية التي تدخل الجسم مثل: الخلايا الغريبة، والفيروسات، والفطريات، والبكتيريا أو المواد غير الحية مثل: السموم، والمواد الكيميائية، والجسيمات الغريبة. وتحتوي خلايا جسم الإنسان ذاته على سطحها على مستضدات، لكن الجهاز المناعي يتعرف إليها على أنها أجسام طبيعية وليست دخيلة، ولا يقوم بتفعيل عملية الاستجابة المناعية تجاهها؛ أي لا يقوم بمحاربتها في الوضع الطبيعي.

وهناك 5 علامات تحذيرية تشير إلى ضعف جهاز المناعة:

1- اضطرابات الجهاز الهضمي المستمرة

2- بطء التئام الجروح

3- الإرهاق والتعب الشديد

4- كثرة الإصابة بنزلات البرد

5- التوتر والقلق