

İmmunitet sistemi bədənə xəstəliklərdən qoruyan və infeksiyalarla mübarizə aparan kompleks bir müdafiə mexanizmidir. Bədənin bakteriyalara, viruslara və digər zərərli patogenlərə reaksiyasını immun hüceyrələri, antikorlar və müxtəlif kimyəvi siqnallarla əlaqələndirir. O, iki əsas komponentdən ibarətdir: anadangəlmə immunitet və qazanılmış immunitet. İmmunitet sistemini gücləndirmək üçün balanslaşdırılmış qidalanma, nizamlı məşq, kifayət qədər yatmaq, stressdən qaçmaq və probiyotiklərlə zəngin qidalardan istifadə etmək vacibdir. Bundan əlavə, vitaminlər və minerallar, xüsusən də C və D vitaminləri immunitet funksiyasını dəstəkləyən təsirlərə malikdir. SİA mövzu ilə bağlı araşdırma aparıb.

İmmunitet sistemi nədir?

İmmunitet sistemi bədənimizin xəstəliklərə qarşı müdafiə mexanizmini formalaşdıran bir sistemdir. Orqanizmə daxil olan yad mikroorqanizmləri (bakteriya, virus, göbələk kimi) tanıyır, onlarla mübarizə aparır, orqanizmin xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırır. İmmunitet sistemi bədənimizin sağlam hüceyrələrini zərərli mikroorqanizmlərdən ayırmaq qabiliyyətinə malikdir.

İmmunitet sistemi çoxlu müxtəlif hüceyrələrdən, toxumalardan və molekulardan ibarətdir. Onun mühüm komponentlərinə ağ qan hüceyrələri (limfositlər, makrofaqlar, neytrofillər), limfa düyünləri, sümük ilişi, dalaq, timus vəzi və limfoid toxumalar daxildir. Bu komponentlər xəstəliyə səbəb olan mikroorqanizmləri tanıyır, onları zərərsizləşdirir və bədəndə iltihab prosesini idarə edir. İmmunitet sistemi iki əsas mexanizmdən istifadə edərək xəstəliklərdən qorunma təmin edir. Birinci mexanizm anadangəlmə immunitet sistemidir. Anadangəlmə immunitet sistemi. Bu, sürətli cavab verən fitri müdafiə mexanizmidir. Dəri, selikli qişalar və mədə turşusu kimi fiziki maneələr anadangəlmə immunitet sisteminin ilk xəttini təşkil edir. Bu maneələr mikrobların bədəndə daxil olmasına mane olur. Bundan əlavə, anadangəlmə immunitet sistemi patogenləri (xəstəlik yaradan mikroorqanizmləri) tanıyır və sürətli reaksiya yaradır.

İkinci mexanizm adaptiv immunitet sistemidir. Adaptiv immunitet sistemi; O, xəstəliyə səbəb olan mikroorqanizmləri tanıyır və onlara xüsusi reaksiya verir. Bu mexanizm antikorlar və yaddaş hüceyrələri vasitəsilə işləyir. Antikorlar xəstəliyə səbəb olan mikroorqanizmləri tanıyır və onları zərərsizləşdirir. Yaddaş hüceyrələri əvvəllər rastlaşdıqda daha sürətli və effektiv cavab vermək üçün infeksiyanın təfərrüatlarını xatırlayır. İmmunitet sistemi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Sağlam immunitet sistemi infeksiyalara qarşı müqavimətimizi artırır və xəstəliklərlə mübarizə aparmağa kömək edir. O, həmçinin xərcəng hüceyrələrini tanıyır və məhv edir və bədəndəki iltihab prosesini idarə edir.

İmmunitet sisteminin əhəmiyyəti nədir?

İmmunitet sisteminin əhəmiyyəti orqanizminizin sağlam işləməsində və xəstəliklərdən qorunmasında mühüm rol oynayır. İmmunitet sistemini vacib edən səbəblərə aşağıdakılar daxildir:

Bədəni infeksiyalardan qoruyur, Xəstəliklərə qarşı müqaviməti inkişaf etdirir, Bədəndəki anormallıqları aşkar edir, Məalicə prosesini sürətləndirir, Zərərli maddələrdən qoruyur, Otoimmün reaksiyalara nəzarət edir, Sağlam hüceyrələri qoruyur. Xəstəliklərə Qarşı Mühafizə İmmunitet sistemi bədənimizi mikroorqanizmlərdən qoruyur.

İmmunitet sistemi və ona təsir edən amillər BƏLLİ OLDU



nizmlərin yaratdığı xəstəliklərdən qoruyur. Bakteriyalar, viruslar, göbələklər və parazitlər kimi zərərli mikroorqanizmləri tanıyır və zərərsizləşdirir.

İnfeksiyalara qarşı müqavimət

İmmunitet sistemi bədəninizə daxil olan infeksiyalara qarşı müqavimət təmin edir. Mikroorqanizmləri tanıyır, onlarla mübarizə aparır və orqanizmə infeksiyanın öhdəsindən gəlməyə imkan verir.

Xərcənglə mübarizə

İmmunitet sistemi xərcəng hüceyrələrini tanıyır və onların böyüməsinin və yayılmasının qarşısını alır. Bəzi hallarda immunitet sistemi xərcəng hüceyrələrini məhv edərək bədəndə xərcəngin inkişafının qarşısını ala bilər.

İltihabı idarə etmək

İmmunitet sistemi yaralanmalar və ya infeksiyalar kimi vəziyyətlərdə iltihab prosesini idarə edir. İltihabdan sonra immunitet sistemi zərərli mikroorqanizmlərin məhv edilməsi və yaraların sağlamlığı üçün son dərəcə vacibdir. Bu prosesi tənzimləyərək orqanizmin sağlam şəkildə sağlamlığına kömək edir.

İmmun yaddaş

İmmunitet sistemi əvvəllər qarşılaşdığı mikroorqanizmləri xatırlayır və daha sürətli effektiv cavab verir. Beləliklə, bədən eyni mikroorqanizmlə yenidən qarşılaşdıqda daha güclü bir immunitet reaksiyası inkişaf etdirir.

İmmunitet sistemi necə işləyir?

İmmunitet sistemi bədəninizin mikroorqanizmlərə (bakteriya, virus, göbələk kimi) qarşı qoruyucu və müdafiə mexanizmidir. Çox müəkkəb bir quruluşa malikdir və müxtəlif hüceyrələr, toxumalar və molekulalar arasında qarşılıqlı təsir vasitəsilə işləyir.



sında qarşılıqlı təsir vasitəsilə işləyir. İmmunitet sisteminin iş prinsipləri bunlardır:

İmmunitet sistemi bədəndə daxil olan yad mikroorqanizmləri tanımaq üçün xüsusi hüceyrələrə malikdir. Bunlara makrofaqlar, dendritik hüceyrələr və limfositlər daxildir. Bu hüceyrələr mikroorqanizmlərin səthindəki molekulaların unikal xassələrini tanıyaraq onları yad kimi müəyyən edirlər. Tanınmış mikroorqanizmlər immunitet sisteminin hüceyrələri və molekulaları tərəfindən hədəflənir. İmmunitet sistemi iki əsas cavab sistemindən istifadə edir: hüceyrə toxunulmazlığı və humoral toxunulmazlıq. Hüceyrə toxunulmazlığı birbaşa yoluxmuş hüceyrələri hədəf alır və onları zərərsizləşdirir. Humoral toxunulmazlıq antikor adlanan zülallar vasitəsilə mikroorqanizmləri neytrallaşdırır.

İmmunitet sisteminin zəifləməsinin əlamətləri hansılardır?

İmmunitet sisteminin çatışmazlığı (immün çatışmazlığı) orqanizmin infeksiyalara qarşı mübarizə qabiliyyətinin azaldığı və ya

aradan qalxdığı bir vəziyyətdir. Bu pozğunluq anadangəlmə ola və ya qazanılmış səbəblərə görə baş verə bilər. İmmunitet sistemi bədəndə daxil olan yad maddələri tanıyan və onları məhv edən kompleks müdafiə şəbəkəsidir. Bu sistem düzgün işləməzsə, orqanizmə bakteriya, virus, göbələk və digər patogenlərə qarşı həssas olur. Bu zaman insan tez-tez infeksiyalara yoluxa bilər və sağalma prosesi uzana bilər. Zəif immunitet sisteminin bəzi əlamətlərinə aşağıdakılar daxildir:

Tez-tez infeksiyalar: Zəif immunitet sistemi viruslar, bakteriyalar və digər mikroorqanizmlərlə mübarizə qabiliyyətini azaldır. Buna görə də insan tez-tez tənəffüs yolu infeksiyaları (soyuqdəymə, qrip), sidik yollarının infeksiyaları, dəri infeksiyaları və göbələk infeksiyaları kimi infeksiyalara yoluxa bilər.

Uzun müddətli infeksiyalar: Zəif immunitet sistemi infeksiyaların sağlamlığını daha uzun çəkə bilər. Normalda tez sağalan infeksiyalar zəif immunitet sistemi səbəbindən daha uzun çəkə bilər.

Yavaş sağalma prosesi: Yaralanmalardan, kəsiklərdən və ya əməliyyatlardan sağalma yavaş ola bilər. Zəif bir immunitet sistemi bədənin bərpa prosesinə təsir göstərə bilər və sağalma prosesini uzadır.

Xroniki yorğunluq: Zəif immunitet sistemi bədəni daim infeksiyalarla mübarizə aparmağa məcbur edir. Bu, insanın daim yorğun hiss etməsinə səbəb ola bilər. Xroniki yorğunluq enerji çatışmazlığı, yorğunluq və gündəlik fəaliyyətlər üçün motivasiya olmaması kimi özünü göstərə bilər.

Allergik reaksiyalar: Zəifləmiş immunitet sistemi allergik reaksiyalara həssaslığı artırır. İnsanın normal olaraq dözü bildiyi maddələrə (tozcuq, toz, heyvan tükü, qidalar) qarşı allergik reaksiyalar ola bilər. Allergik rinit, astma, dəri səpgiləri və həzm problemləri kimi simptomlar baş verə bilər.

Geniş yayılmış iltihab: Zəif immunitet sistemi bədəndə davamlı aşağı səviyyəli iltihaba səbəb ola bilər. Bu vəziyyət xroniki iltihab adlanır və immunitet sisteminin normal reaksiya vermədiyini hallarda baş verə bilər.

Əvvəli Səh. 11

İmmunitet sistemini necə gücləndirmək olar?

İmmunitet sistemi bədənimizi xəstəliklərə qarşı qoruyan mühüm müdafiə mexanizmidir. İmmunitet sistemini gücləndirmək sağlamlığımızı qorumaq və xəstəliklərə davamlı olmaq üçün vacibdir. İmmunitet sistemini gücləndirməyə kömək edə biləcək üsullara aşağıdakılar daxildir:

Balanslı və sağlam qidalanma,
Kifayət qədər yuxu,
Müntəzəm idman,
Stressdən uzaq durmaq,
Adekvat su istehlakı,
Həddindən artıq spirt istehlakının qarşısını almaq,
Siqaret çəkməmək,
Probiyotiklərlə zəngin qidaların qəbulu,
Vitamin və mineral əlavələrdən istifadə,
Əl gigiyenasına diqqət yetirmək.

Balanslaşdırılmış pəhriz

İmmunitet sisteminin gücləndirilməsində qidalanmanın böyük əhəmiyyəti var. Vitaminlər, minerallar, antioksidantlar və digər qida maddələri ilə zəngin pəhriz immunitet sisteminin sağlam fəaliyyətini dəstəkləyir. Bol meyvə, tərəvəz, bütün taxıllar, protein mənbələri (toyuq, balıq, yumurta, paxlalılar) və sağlam yağlar (zeytun yağı, avokado) istehlak etmək vacibdir.

Adekvat yuxu

Yuxu immunitet sistemi üçün mühüm rol oynayır. Qeyri-kafi yuxu immunitet sisteminin effektivliyini azalda bilər. Gündə 7-8 saat yatmaq orqanizmin dincəlməsinə və immunitet sisteminin yenilənməsinə şərait yaradır.

Daimi məşq

İdman immunitet sistemini gücləndirməyə kömək edir. Daimi fiziki fəaliyyət immunitet hüceyrələrinin dövrünü artırır, stressi azaldır və orqanizmdə iltihabın səviyyəsini nəzarətdə saxlayır. Həftədə ən azı 150 dəqiqə orta intensivlikdə aerobik məşq etmək tövsiyə olunur.

Stressdən qaçın

Xroniki stres immunitet sisteminə mənfi təsir göstərə bilər. Stresin idarə edilməsi immunitet sistemini gücləndirməyə kömək edir. Meditasiya, dərin nəfəs məşqləri və yoqa kimi istirahət üsulları stressi azalda bilər.

Siqaret və alkoqol istehlakından qaçınmaq

Siqaret çəkmək və həddindən artıq spirt istehlakı immunitet sisteminə mənfi təsir göstərir. Siqareti tərgitmək və spirt istehlakını məhdudlaşdırmaq immunitet sistemini gücləndirməyə kömək edir.

Gigiyena qaydalarına əməl edin

Əlləri mütləq olaraq yumaq, gigiyenik mühitlərdə olmaq və yoluxmuş insanlarla təmasdan qaçmaq infeksiya riskini azaldır. Bu, immunitet sistemini sağlam saxlamağa kömək edir.

Peyvənd

Peyvəndlər xəstəliklərə qarşı immunitet sistemini gücləndirir.

İmmunitet sistemi və ona təsir edən amillər BƏLLİ OLDU

İmmunitet sisteminə təsir edən xəstəliklər hansılardır?

İmmunitet sistemi xəstəlikləri immunitet sisteminin düzgün işləmədiyi vəziyyətlərə aiddir. Bu xəstəliklər immunitet sisteminin həddindən artıq aktiv və ya zəif olması nəticəsində baş verə bilər. İmmunitet sistemi xəstəliklərindən bəziləri bunlardır:

Otoimmün xəstəliklər: Bu xəstəliklərdə immunitet sistemi bədən hüceyrələrini yad kimi qəbul edir və onlara hücum edir. Nümunələrə romatoid artrit, lupus, dağınıq skleroz və tiroid xəstəlikləri kimi otoimmün xəstəliklər daxildir. Bu xəstəliklər bədəndə iltihaba və toxuma zədələnməsinə səbəb ola bilər.

İmmün çatışmazlığı Xəstəlikləri: İmmün çatışmazlığı xəstəlikləri immunitet sisteminin zəif və ya çatışmazlığı olan şərtlərə aiddir. Bu xəstəliklər genetik və ya qazanılmış ola bilər. İmmün çatışmazlığı xəstəlikləri infeksiyalara qarşı həssaslığın artmasına və tez-tez təkrarlanan infeksiyalara səbəb ola bilər. Nümunə olaraq QİÇS (Qazanılmış İmmün çatışmazlığı Sindromu) və ilkin immün çatışmazlıqları göstərmək olar.

Allergik xəstəliklər: Allergik xəstəliklər immunitet sisteminin bir allergenə (polen, toz, qidalar və s.) həddindən artıq reaksiya verdiyi şərtlərə aiddir. Bu reaksiyalar adətən burun axması, asqırma, qaşınma, astma və dəri döküntüsü kimi simptomlarla özünü göstərir. Nümunələrə allergik rinit, astma, qida allergiyası və ekzema daxildir.

İmmunoproliferativ Xəstəliklər: Bu xəstəliklərdə immunitet sistemi anormal hüceyrələr istehsal edir və normal hüceyrə balansını pozur. Bu, lenfoma və lösemi kimi xərçənglərin inkişafına kömək edə bilər.

İltihabi bağırsaqlar xəstəlikləri: Bu xəstəliklər bağırsaqların xroniki iltihabı ilə xarakterizə olunur. Crohn xəstəliyi və xorali kolit bu kateqoriyaya aid olan xəstəliklərdir. İmmunitet sistemi bağırsaqlara hücum edir və qarın ağrısı, ishal, qanaxma və kilo itkisi kimi simptomlara səbəb olan iltihaba səbəb olur.

İmmun kompleks xəstəlikləri: İmmun kompleks xəstəlikləri immunitet sistemi tərəfindən istehsal olunan antikorların toxumalarda toplanması, immunitet kompleksləri əmələ gətirdiyi şərtlərə aiddir.

Uşaqlarda immunitet sistemi

Uşaqlarda immunitet sistemi uşaqların orqanizmini xəstəliklərdən qoruyan və infeksiyalarla mübarizə aparan müdafiə mexanizmidir. Uşaqların immunitet sistemi böyüklərindən fərqlənir və doğuşdan etibarən davamlı olaraq inkişaf edir. Yeni doğulmuş körpələr analarından ötürülən antikorlarla doğulur. Bu antikorlar körpələrin təbii immunitet sistemini dəstəkləyərək onları infeksiyalardan qorumağa kömək edir. Lakin bu passiv immunitet zamanla azalır və körpələrin öz immunitet sistemləri aktivləşir.

Uşaqların immunitet sistemləri uşaqlıq dövründə böyük inkişaf prosesindən keçir. Bu proses zamanı uşaqlar müxtəlif infeksiyalara məruz qalır və immunitet sistemi bu infeksiyalara reaksiya verir və antitellər istehsal edir. Bu, adaptiv immunitet sisteminin inkişafına kömək edir və uşağın immunitet sistemi sonrakı infeksiyalara daha effektiv cavab verə bilər.

Uşaqlıq dövründə bir sıra peyvəndlər vasitəsilə uşaqların immunitet sistemi də gücləndirilir. Peyvəndlər uşağın immunitet sisteminin zəifləmiş və ya ölü mikroorqanizmlərlə və ya mikroorqanizmlərin komponentləri ilə təmasda olmasına səbəb olur və bununla da immunitet reaksiya yaradır. Bu yolla uşaqlar infeksiyalardan qorunur və xəstəliklərin yayılmasının qarşısı alınır. Uşaqlarda immunitet sistemi anadangəlmə immunitet hüceyrələrindən və adaptiv immunitet hüceyrələrindən ibarətdir. Anadangəlmə immunitet hüceyrələr yoluxmuş hüceyrələri tanıyır və məhv edərkən, adaptiv immunitet hüceyrələr mikroorqanizmləri tanıyır və onlara xas olan antijenlərə reaksiya verərək onları zərərsizləşdirir.

Uşaqların immunitet sistemi xarici mikroorqanizmlərlə təmasda və infeksiyalara məruz qaldıqda gücləndirilir. Ona görə də uşaqların gigiyena qaydalarına riayət etməsi, sağlam qidalanması və mütləq olaraq peyvənd olunması vacibdir. Bunlar uşaqların immunitet sistemini dəstəkləyərək onları xəstəliklərə qarşı davamlı edir. Ümumiləşdirsək, uşaqlarda immunitet sistemi doğuşdan yaranır və uşağın orqanizmini infeksiyalardan qorumaq üçün son dərəcə vacibdir.

Uşaqların immunitet sistemini gücləndirmək

Uşaqların immunitet sisteminin gücləndirilməsi sağlam böyümə və inkişaf üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Yaxşı bir immunitet sistemi infeksiyalara qarşı qorunma və sürətli sağalma prosesini təmin edir. Uşaqlarda immunitet sistemini gücləndirmək üçün bir neçə vacib faktor var:

Balanslı və sağlam qidalanma: Uşaqların immunitet sistemi üçün vacib olan vitaminlər, minerallar və antioksidantlar kimi qida maddələri qəbul etməsi lazımdır. Buna görə balanslı və qidalı bir pəhriz vacibdir. Meyvə, tərəvəz, tam taxıl, zülal mənbələri və sağlam yağlardan ibarət pəhriz uşağın immunitet sistemini dəstəkləyir.

İdman və aktiv həyat tərzi: Daimi idman uşaqların immunitet sistemini gücləndirməyə kömək edir. Fiziki fəaliyyət immunitet hüceyrələrinin dövrünü artırır və infeksiyalara qarşı müdafiə mexanizmlərini gücləndirir. Uşaqlar gündəlik olaraq aktiv olmağa təşviq edilməli və idman və ya oyunlarda iştirak etməyə təşviq edilməlidir.

Kifayət qədər yuxu: İmmunitet sisteminin düzgün işləməsi üçün kifayət qədər yuxu vacibdir. Yuxu zamanı orqanizmin immunitet hüceyrələri istehsal edir və infeksiyalarla mübarizə aparır. Uşaqların yaşlarına uyğun yuxu müddəti alması vacibdir. Körpələr ümumiyyətlə 14-17 saat, məktəb yaşlı uşaqlar isə 9-11 saat yuxuya ehtiyac duyurlar.

Gigiyena və sağlamlıq: Əllərin yuyulması uşaqlarda infeksiya riskini azaltmaq üçün ən vacib addımlardan biridir. Uşaqlara gündəlik əl yuma üsulları öyrədilməli və gigiyena və sağlamlıq qaydalarına riayət edilməlidir. Xüsusilə tualetdən istifadə etdikdən sonra, yeməkdən əvvəl və təmiz olanda əllərini yumağı xatırlatmaq lazımdır.

Peyvəndlər: Peyvəndlər uşaqların immunitet sistemini gücləndirmək üçün ən təsirli üsullardan biridir. Uşaqların tövsiyə olunan peyvənd cədvəlinə uyğun olaraq peyvənd edilməsi vacibdir. Peyvəndlər uşaqları infeksiyalardan qoruyur və ciddi xəstəliklər riskini azaldır.

Stressin idarə edilməsi: Stress immunitet sistemini zəiflədə bilər.

İmmunitet sistemini gücləndirən qidalar

İmmunitet sistemini gücləndirən qidaların tərkibində orqanizmi mikrob və xəstəliklərdən qoruyan qidalar var. Bu qidalar çox vaxt vitaminlər, minerallar, antioksidantlar və sağlam yağlarla zəngindir. İmmunitet sistemini gücləndirən bəzi qidaları təqdim edirik:

Portağal: C vitamini ilə zəngin olan portağal immunitet sistemini gücləndirən ən məşhur meyvələrdən biridir. Vitamin C infeksiya ilə mübarizə aparan ağ qan hüceyrələrinin istehsalını dəstəkləyir.

Sarımsaq: Sarımsaq antimikrobiyal xüsusiyyətlərə malikdir və immunitet sistemini gücləndirməyə kömək edir. Bundan əlavə, sarımsaq immunitet hüceyrələrinin fəaliyyətini artırır.

Qatıq: Qatıqda probiotik bakteriyalar var. Probiyotiklər bağırsaqların florasını dəstəkləyir və immunitet sistemini gücləndirir.

Brokoli: Brokoli C vitamini, A vitamini, lif və antioksidantlarla zəngindir. Bu qidalar immunitet sistemini dəstəkləyir.

Balıq: Somon, sardina və ton balığı kimi yağlı balıqlar omega-3 yağ turşuları ilə zəngindir. Omega-3 yağ turşuları immunitet sistemini gücləndirən antiinflamatuar təsirlərə malikdir.

Zəncəfil: Zəncəfil antioksidan xüsusiyyətlərə malikdir və immunitet sistemini dəstəkləyir. Bundan əlavə, iltihab əleyhinə təsir göstərir.

İspanaq: İspanaq dəmir, vitamin A, C vitamini və fol turşusu kimi qidalarla zəngindir. Bu qidalar immunitet sistemini gücləndirir.

Qaragilə: Qaragilə antioksidantlarla zəngindir. Antioksidantlar sərbəst radikalları zərərsizləşdirərək immunitet sistemini gücləndirir.

Yaşıl çay: Yaşıl çayda polifenol adlanan antioksidanlar var. Bu antioksidanlar immunitet sistemini gücləndirən antiinflamatuar təsirlərə malikdir.

Koronavirus və İmmunitet sistemi arasındakı əlaqə

Koronavirus pandemiyası bütün dünyaya təsir edib və insanların immunitet sistemlərini daha da vacib edib. COVID-19 SARS-CoV-2 adlı koronavirusun yaratdığı tənəffüs yoluxucu infeksiyadır. Bu virus immunitet sistemine zərər vermədən bədəndə daxil olduqda, immunitet sistemi dərhal reaksiya verməyə başlayır. Yaxşı işləyən immunitet sistemi virusun yayılmasına nəzarət edə və xəstəliyin simptomlarını aradan qaldıra bilər.

Koronavirus kimi yayılmış infeksiyalarda immunitet sistemi virusla mübarizə aparmaq üçün bir sıra kompleks reaksiyalar və mexanizmlərdən istifadə edir. Güclü immunitet sistemi COVID-19-dan qorunmaq və xəstəliyin təsirlərini azaltmaq üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Koronavirus infeksiyası immunitet sistemində müxtəlif təsirlər göstərə bilər. Əsas hədəfi tənəffüs yolları olan SARS-CoV-2 virusu burun, boğaz və ağciyərlərə təsir edərək infeksiyaya səbəb olur. Virus tənəffüs yollarının hüceyrələrinə yapışır və bədəndə daxil olur. Bu zaman immunitet sistemi işə düşür.

Aysən Vəli