

المقدمة

الجهاز المناعى من أهم أجهزة جسم الإنسان؛ فهو المسئول الأول عن حماية الجسم من أى جسم غريب يمكن أن يغزوه، ويحدث به تدميراً لأنسجته أو خلاياه. وهذا الجهاز لا يتكون من أجزاء مرتبطة ببعضها مثل باقى أجهزة الجسم كالجهاز الدورى، والجهاز الهضمى مثلاً، إلا أنه يقوم بوظائف مرتبطة ومتناسقة، والهدف من ذلك هو التعرف على أى جسم غريب (Forigen Body) يغزو جسم الإنسان.

والجهاز المناعى يتكون من عدة فرق دفاعية، منها: خلايا ثابتة، وأخرى متحركة للانتشار السريع للدفاع عن الجسم عند التعرض لأى هجوم، فتقوم خلايا من هذا الجهاز بالتعرف الفورى عليه، وتقوم بدورها فى تكوين أجسام مضادة؛ حسب نوع الأجسام الغريبة المتكونة، بهدف محاصرتها وإيقاف حركتها ثم تدميرها، وتخليص الجسم منها. وهناك بعض الخلايا التى تقوم بحفظ شكل وتركيب هذا الجسم الغريب؛ بهدف سرعة تدميره إذا ما هاجم الجسم مرة أخرى.

فالإجهاد والتعب للإنسان، وكذلك التدريب العنيف، والإصابة للرياضيين .. من أهم المؤثرات على الوظائف الفسيولوجية، وعلى كفاءة أجهزة الجسم، وحيث إن حدوثها يمثل عاملاً سلبياً على قدرة الفرد على الاستمرار. وتعتبر بمثابة حاجز للارتقاء والتقدم، وحيث إن دور الجهاز المناعى كخط دفاع ضد أى تغيرات غريبة تحدث للجسم البشرى، فبذلك يعتبر الإجهاد والإصابة بمثابة تغيير فى أنسجة وخلايا الجسم، وعائق يتعامل الجهاز المناعى معه من خلال الخلايا البالعة والخلايا الليمفاوية ب - ت حسب درجة ونوع التغير. وهذا الدور الذى يقوم به الجهاز المناعى فى مقاومة تغيرات الإجهاد والحمل الزائد للرياضيين أو الإصابة يشبه الدور الذى يقوم به الجهاز المناعى عند حدوث الإصابة بالعدوى ومقاومة الميكروبات والكائنات التى تغزو الجسم. ورغم الأهمية الوظيفية للجهاز المناعى بالنسبة للجسم، ودوره الفعال

فى مقاومة التغيرات الناتجة عن الإصابة الرياضية التى يتعرض لها اللاعب، وكذلك ارتباطه بالصحة وخلو الجسم من الأمراض .. فإنه لم ينل الاهتمام الكافى من الدراسة، ولذلك نحاول من خلال إعداد هذا العمل المتواضع أن نلقى الضوء على هذا الجهاز العملاق الذى يسهر على راحة بقية أجهزة الجسم، لنبرز المعلومات عنه وعن وظائفه ودوره وأهميته، ولتكن هذه بمثابة مادة علمية مبسطة، نقدمها للمهتمين بالدراسة العلمية باللغة العربية وللقارئ العادى، الذى يريد أن يعرف المعلومات عن الجهاز المناعى، كما حاولنا أن نقدم علاقة هذا الجهاز بكل من الصحة، والرياضة، والتغذية من أجل الارتقاء بأدائه، وهنا لا بد أن نتقدم بخالص الشكر لكل مؤلف وصاحب مرجع، استعنا به فى إعداد هذا العمل، ونتمنى أن يكون إضافة إلى المكتبة العربية.

وفقنا الله وإياكم لما فيه تقدم وخير لبلادنا.

أ.د/ فرحة الشناوى

د/ ملاحت قاسم