

O jak odporność, czyli alfabet immunologiczny

Silny i zdrowy organizm o wiele łatwiej broni się przed wirusami i chorobotwórczymi bakteriami. Kiedy zaczynamy łapać infekcję za infekcją, nagle dostrzegamy jak ważną rolę w naszym organizmie pełni odporność immunologiczna. Powstają pytania, co możemy zrobić, by przywrócić ciału kondycję i czy możemy wpłynąć na poprawę odporności. Wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA”, prof. Piotrem Jurkowskim, pediatrą, przedstawiamy alfabet immunologiczny, czyli najważniejsze pojęcia związane z odpornością.

A jak antygen

Antygeny to wszystkie substancje rozpoznawane przez układ odpornościowy organizmu. Mogą powodować powstawanie przeciwciał lub uczulonych limfocytów. Reakcję antygenu z „pasującym” do niego przeciwciałem jest jedną z form odpowiedzi immunologicznej.

B jak bakterie

Wiele z nich uwielbia ciepłe i suche pomieszczenia. Dlaczego? Ponieważ w takich warunkach szybko się rozmnażają. By temu zapobiec, należy dokładnie wietrzyć swoje mieszkanie.

C jak chorowanie

Wielu lekarzy jest zdania, że nic tak nie wzmacnia odporności malucha jak drobne infekcje (dziecko może ich mieć nawet 10 w ciągu roku). Każda z nich to trening układu odpornościowego.

D jak drobnoustroje

W pierwszym po urodzeniu dziecko poprzez kontakt z drobnoustrojami ćwiczy swój układ odpornościowy. Dlatego nie wychowuj maluszka w sterylnych warunkach. Przesadą byłoby szorowanie wszystkich podłóg w mieszkaniu dezynfekującymi płynami.

E jak enterowirusy

Jest to grupa ponad 70 wirusów, które w naszym klimacie najczęściej wywołują sezonowe zachorowania – zwykle u dzieci. Większość infekcji enterowirusami przebiega łagodnie, a objawy ograniczają się np. tylko do bólu gardła, kataru, objawów żołądkowo-jelitowych, jednak w niektórych przypadkach może dojść do powikłań, z których najgroźniejsze to zapalenie opon mózgowo – rdzeniowych.

F jak farmaceuta

W przypadku lekkiego przeziębienia, kiedy objawy nie są na tyle niepokojące i uciążliwe, by korzystać z porad lekarza warto skonsultować się z farmaceutą, który wybierze najodpowiedniejszy preparat sprzedawany bez recepty (OTC). *Leki zawierające inozynę pranobeks skutecznie wpływają na walkę z chorobami wirusowymi wieku dziecięcego i działają wspomagająco u osób z obniżoną odpornością* – **wyjaśnia ekspert programu „Zdrowa ONA” prof. Piotr Jurkowski, pediatra.**

G jak grypa

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną układu oddechowego. Wywoływana jest przez wirusy grypy, występujące w podtypach A, B oraz C. Jest to schorzenie przenoszone drogą kropelkową, więc ryzyko zakażenia jest związane głównie z przebywaniem w miejscach zatłoczonych, gdzie istnieje duże ryzyko spotkania chorej osoby. Grypa jest chorobą sezonową, co oznacza, że jej epidemie występują okresowo – najczęściej od późnej jesieni do wczesnej wiosny.

H jak higiena

Zarazki często przenoszą się przez dotyk. Wystarczy, że będziemy mieć kontakt z zakażonymi powierzchniami (np. słuchawka telefonu). Warto wyrobić w sobie nawyk mycia rąk przed jedzeniem lub po przyjeździe z dworu, aby zmniejszyć szanse na zakażenia.

I jak infekcje górnych dróg oddechowych

Infekcje górnych dróg oddechowych to przede wszystkim infekcje rozwijające się w obrębie nosogardła, gardła, migdałków, ucha środkowego oraz zatok przynosowych i zazwyczaj wywołane są wirusami. Należy jednak pamiętać, że zapalenie górnych dróg oddechowych to choroba, która obejmuje zarówno niegroźne przeziębienia jak i poważne infekcje.

J jak jesień

O tej porze roku zaczyna się w Polsce sezon grypowy, który trwa od listopada do kwietnia. Dlatego rozsądnie jest poddać się szczepieniu w październiku. Oczywiście później także można to zrobić, najlepiej jednak przed końcem grudnia. Najwięcej zachorowań na gripę przypada na styczeń i luty.

K jak kaszel

Kaszel jest odruchem obronnym wywołanym przez podrażnienie błony śluzowej. Jest najczęściej spotykanym objawem chorób układu oddechowego. Odruch kaszlowy może być wywołany przez dostanie się do dróg oddechowych ciała obcego, zwiększonej zawartości gazów drażniących we wdychanym powietrzu, pyłów, nadprodukcji wydzieliny w drogach oddechowych, a także przez działanie czynników chorobotwórczych (bakterie, wirusy, grzyby).

L jak leki

Są one niezbędne, by zwalczyć wiele groźnych chorób, dlatego nie należy lekceważyć żadnego przeziębienia i jak najszybciej wdrożyć odpowiednie leczenie. *Preparatami, które mogą uchronić nasz organizm przed zakażeniami wirusowymi są te, które zawierają inozynę pranobeks. Wykazują one działanie zarówno przeciwwirusowe, jak i pobudzające układ odpornościowy człowieka. Ich zastosowanie może skrócić czas choroby i zmniejszyć nasilenie infekcji, a tym samym zmniejszyć jej objawy – wyjaśnia ekspert programu „Zdrowa ONA” prof. Piotr Jurkowski, pediatra.*

M jak metapneumowirus

Jest to wirus zakażający układ oddechowy. Może przebiegać jako niegroźne zakażenie górnych dróg oddechowych, ale wywołuje też choroby dolnych dróg oddechowych tj. zapalenie oskrzelików, których przebieg może być ciężki.

N jak nieżyt nosa

Popularny katar, jest chorobą wirusową. Zmiany zapalne błony śluzowej ograniczają się zwykle do nosa, nosowej i ustnej części gardła. Niekiedy choroba szerzy się dalej do krtani, tchawicy i oskrzeli, a do infekcji wirusowej dołączyć się może zakażenie bakteryjne. Obejmuje ono wówczas zatoki przynosowe, gardło, ucho środkowe i płuca.

O jak odporność

Odporność organizmu opiera się na skomplikowanym systemie odpornościowym. Jeśli układ immunologiczny działa poprawnie – chroni ciało przed mikroorganizmami, bakteriami i wirusami, które mogą wywołać chorobę. Istnieją różne rodzaje odporności. Głównym podziałem jest podział na odporność wrodzoną i nabytą. Odporność nabyta pojawia się z czasem, kiedy jesteśmy narażeni na kontakt z różnorodnymi bakteriami, wirusami. Zaś odporność wrodzoną otrzymujemy razem z naszą pulą genów.

P jak przeciwciała

Są najważniejszymi elementami układu odpornościowego, które mają zdolność rozpoznawania obcych dla organizmu bakterii, wirusów, grzybów, pasożytów, toksyn, powodując ich neutralizowanie i usuwanie. Ułatwiają też pracę innych komórek biorących udział w obronie organizmu.

R jak rhinowirus

Jest najczęstszym winowajcą przeziębień. Szczególnie narażeni jesteśmy na jego atak w okresie jesienno – zimowym i u progu wiosny, kiedy nasz układ odpornościowy jest osłabiony i nie wykazuje pełnej gotowości do ochrony organizmu przed drobnoustrojami. Przyczynami takiego stanu rzeczy mogą być: rzadsze przebywanie na świeżym powietrzu, mniejszy dostęp do surowych warzyw i owoców, niedobór promieniowania słonecznego oraz ogólne osłabienie związane z niekorzystnymi warunkami pogodowymi.

S jak szczepienia

Nie obawiajmy się tego, że szczepienia osłabiają naszą naturalną odporność. To dobry sposób, by ochronić siebie przed groźnymi chorobami i zachować zdrowie przez całe życie.

T jak temperatura

Często towarzyszy podczas infekcji. Uważa się, że o wirusowym charakterze zakażenia świadczy niewysoka temperatura: słupek rtęci nie przekracza 38 stopni. Zaś zakażenia bakteryjne często powodują temperaturę rzędu 38,5 stopnia i więcej.

U jak układ immunologiczny

Tak naukowo nazywa się siły odpornościowe organizmu, które chronią go przed atakiem bakterii, wirusów, grzybów, trujących substancji oraz przed rozwojem nowotworów. Do układu immunologicznego należą m.in.: skóra, białe ciała krwi i krążące w niej przeciwciała. Układ immunologiczny tworzy się już w życiu płodowym, ale kiedy maluszek przychodzi na świat jest on bardzo niedojrzały i potrzebuje jeszcze wielu miesięcy, by się doskonalić.

W jak wirusy

Są najczęstszą przyczyną infekcji dróg oddechowych. Wiosną, latem i wczesną jesienią atakują głównie rhinowirusy (rhin, ruino to po grecku nos), które oprócz objawów charakterystycznych dla przeziębienia powodują intensywne katar. Zimą i wiosną

częściej atakują coronawirusy, które dają wprawdzie mniej obfite katary, ale komplikują życie pozostałymi objawami infekcji, np. kaszlem.

Z jak zapalenie gardła

Zapalenie gardła to infekcja wywołana przez wirusy, bakterie bądź grzyby. Chory odczuwa ból gardła i trudności przy przełykaniu. Pierwszym objawem zapalenia gardła jest właśnie ból przy przełykaniu. Innymi objawami mogą być: powiększone węzły chłonne, gorączka, kaszel wzmagający się przy głębokich wdechach.