

Wzmacniamy swoją odporność na zakażenia koronawirusem



Czynniki osłabiające naszą odporność:

- ***nieprawidłowa dieta i jej skutki*** (m.in. niedożywienie, awitaminoza, a także otyłość);
- ***przewlekły niedobór snu***;
- ***brak regularnej, umiarkowanej aktywności fizycznej***;
- ***nadmierne i długotrwałe spożywanie alkoholu***;
- ***palenie tytoniu***;
- ***przyjmowanie narkotyków***.

Wszyscy już wiedzą, że w ramach ochrony przed nowym koronawirusem trzeba unikać kaszlących osób, dużych skupisk ludzi, zatłoczonych pomieszczeń, a także jak najczęściej myć ręce. To nasza pierwsza linia obrony. Ale mamy też drugą – własną odporność, którą można wzmacniać.

Prof. Jerzy Duszyński, prezes Polskiej Akademii Nauk, opublikował w marcu na swoim profilu w mediach społecznościowych wiele praktycznych informacji i zaleceń dotyczących różnych aspektów i sposobów ochrony przed nowym koronawirusem, podkreślając, że układ odpornościowy człowieka jest przygotowany na rozwój skutecznej odpowiedzi przeciw temu patogenowi.

„**Układ odpornościowy** porównać można do wojska. Śledziona, grasica, szpik kostny, duże fragmenty jelit to koszary, w których przebywają żołnierze – białe krwinki, które są gotowe do podjęcia walki z przeciwnikiem (mikrobami). Zazwyczaj w krwiobiegu krąży około 10 proc. wszystkich białych krwinek, reszta jest skoszarowana” – tłumaczy obrazowo prof. Jerzy Duszyński.

Istnieje wiele rodzajów białych krwinek, z których szczególnie ważną rolę w walce z wirusami odgrywają m.in. limfocyty B, które dojrzewają w szpiku kostnym.

„Wytwarzają one białka zwane przeciwciałami, które wiążą się z określonym fragmentem intruza – antygenem. Po rozpoznaniu tego fragmentu limfocyt B zaczyna produkować specyficzne przeciwciała. Komórka produkująca skrojone na miarę przeciwciała zaczyna się też intensywnie mnożyć. Wkrótce układ odpornościowy może uwolnić do krwi duże ilości przeciwciał, które wiążąc się z intruzem znakują go i w ten sposób naprowadzają na cel inne komórki układu odpornościowego. Tak niszczone są mikroby (bakterie i wirusy), które zaatakowały nasze ciało” – pisze profesor.

Aby jednak **układ odpornościowy** mógł sprawnie radzić sobie z intruzami, musi mieć sprzyjające warunki do działania, a te zapewnia mu m.in. dobra, ogólna kondycja organizmu. Dlatego prof. Duszyński we współpracy z innymi naukowcami, m.in. z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (WUM) oraz Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH), przypominał, jak należy wzmacniać swój organizm, a szczególnie układ odpornościowy.

Suplementy i preparaty na wzmocnienie odporności

Uwaga! Myli się ten, kto myśli, że zaniedbywanie codziennej diety można łatwo i wygodnie nadrobić łykając różnego rodzaju suplementy i preparaty multiwitaminowe.

„Nie istnieją żadne leki, które mogłyby wzmocnić odporność człowieka i uchronić go przed zakażeniem. Wszelkie preparaty witaminowe, mieszanki składników mineralnych i witamin, naturalne wyciągi roślinne i zwierzęce, a w szczególności preparaty homeopatyczne, które przedstawiane są jako wzmacniacze odporności, nie mają żadnego znaczenia dla rozwoju odporności przeciwzakaźnej. Nigdy nie wykazano ich działania wspomagającego pracę układu odpornościowego, a ich reklamowanie jako preparatów wzmacniających odporność jest zwykłym oszustwem” – czytamy w udostępnionej przez prof. Jerzego Duszyńskiego publikacji, pod którą podpisali się znani immunolodzy: prof. Dominika Nowis oraz prof. Jakub Gołąb z WUM.

Zatem, kluczem do wzmacniania odporności jest po prostu zdrowy styl życia, a szczególnie zdrowy, zbilansowany sposób żywienia.

„Odporności służy dieta z przewagą produktów roślinnych, a zwłaszcza kwaśne owoce i świeże warzywa oraz wszelkiego rodzaju kiszonki i inne produkty fermentowane. Chodzi więc nie tylko o dostarczenie organizmowi niezbędnych substancji budulcowych, energetycznych, witamin i mikroelementów, ale także o spożywanie produktów i składników probiotycznych (np. jogurty) i prebiotycznych (np. cykorii, szparagi), wzmacniających florę bakteryjną w naszych jelitach, która ma ogromne znaczenie w utrzymywaniu i stymulowaniu odporności” – podkreślał jakiś czas temu na łamach Serwisu Zdrowie dr Paweł Grzesiowski, znany specjalista ds. profilaktyki zakażeń.

Zdrowa dieta (bogata w warzywa i owoce) dostarcza nam dużej ilości naturalnych antyoksydantów (przeciwutleniaczy). Są one bardzo ważne, gdyż pomagają zwalczać w organizmie tzw. wolne rodniki, które upośledzają działanie układu odpornościowego.

W tym kontekście warto dodać, że na odporność niekorzystnie wpływa także nadmierna ilość cukru w diecie oraz wysokie spożycie tzw. tłuszczów trans (których najwięcej jest w wysokoprzetworzonej żywności, słodyczach i produktach typu fast food).

Lekarze i dietetycy przypominają też o piciu odpowiedniej ilości wody (przeciętne zapotrzebowanie na wodę w przypadku zdrowej dorosłej osoby wynosi 2-2,5 litra na dobę). Regularne uzupełnianie płynów ma bardzo duże znaczenie

dla zachowania dobrej kondycji, zwłaszcza w przypadku seniorów, którzy są szczególnie narażeni na odwodnienie i jego groźne skutki.

Jeśli zaś chodzi o witaminy szczególnie istotne z punktu widzenia układu odpornościowego, to specjaliści wskazują przede wszystkim na witaminę D3, której niedobór jest w Polsce powszechnym problemem. Warto więc pomyśleć o jej suplementacji, jednak nie na własną rękę lecz w porozumieniu z lekarzem. To samo dotyczy m.in. cynku i magnezu. Ale uwaga! Niekorzystny dla odporności może być zarówno niedobór, jak i nadmiar wymienionych składników odżywczych. Samodzielne, niezasadne stosowanie suplementów i preparatów witaminowych może więc być dla nas szkodliwe.

Również witaminę C eksperci radzą przyjmować dopiero w sytuacji, gdy badania wykazały jej niedobór w organizmie albo kiedy występuje zwiększone zapotrzebowanie na nią (np. w efekcie intensywnego wysiłku fizycznego lub infekcji). Nie ma jednak większego sensu jej profilaktyczne łykanie, gdy jest się zdrowym i nie cierpi na jej niedobory, zwłaszcza że spore ilości witaminy C występują w wielu warzywach i owocach.

Dr Grzesiowski przyznał jakiś czas temu na łamach Serwisu Zdrowie, że w sezonie nasilonych infekcji, kiedy praktycznie przez cały czas jesteśmy narażeni na kontakt z chorymi, warto w ramach profilaktyki sięgać po naturalne produkty spożywcze wykazujące działanie przeciwdrobnoustrojowe. Chodzi tutaj m.in. o takie **produkty jak:**

- **czosnek;**
- **cebula;**
- **czarny bez;**
- **imbir;**
- **kurkuma.**

Specjalista zastrzegł jednak, że nie ma żadnego pojedynczego produktu naturalnego, który mógłby nam zapewnić dobrą odporność.

Warto pamiętać, że odporność to niezwykle skomplikowany system, na który wpływa także wiele czynników od nas niezależnych, takich jak np. zanieczyszczenie środowiska. Naukowcy już dawno wykazali, że osoby żyjące w miastach o wysokim stopniu skażenia powietrza, czyli smogu, częściej zapadają na infekcje układu oddechowego. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest spowodowane przez toksyczne składniki smogu uszkodzenie barier śluzówkowych układu oddechowego i osłabienie odporności.

Wrzućmy na luz i oglądajmy jak najwięcej komedii...

Ponadto, prof. Jerzy Duszyński zwraca uwagę na fakt, że odporności bardzo szkodzi **stres**, w tym również uleganie panice.

„Stres, zarówno ten krótkotrwały, jak i długotrwały, znacznie utrudnia niszczenie przez limfocyty komórek zainfekowanych wirusami” – zaznacza profesor. Dzieje się tak za sprawą uwalnianych w czasie reakcji stresowej hormonów – noradrenaliny i kortyzolu, które hamują działanie limfocytów T. Warto zatem pomyśleć o przeznaczeniu większej ilości czasu na relaks lub też o skorzystaniu z profesjonalnego treningu radzenia sobie ze stresem.

Warto też spróbować śmiechoterapii. Znaczący temat podkreślają, że śmiech poprawia metabolizm, krążenie i wzmacnia układ odpornościowy.

– Śmiech stymuluje wydzielanie tzw. hormonów szczęścia, a więc naturalnych, endogennych opiatów, wśród których najbardziej znane są endorfiny. Jednocześnie przyczynia się do redukcji poziomu hormonów stresu, m.in.: kortyzolu – informowała wcześniej na łamach Serwisu Zdrowie Katarzyna Dera, specjalistka ds. śmiechoterapii i interwencji kryzysowej z Fundacji „Dr Clown”.

Co jeszcze poza optymizmem może wzmocnić odporność? Eksperci potwierdzają, że korzystne jest także hartowanie ciała poprzez przebywanie w niskich temperaturach. Jednak chodzi o regularne i umiarkowane hartowanie, a nie sporadyczne i ekstremalne. Dobrym sposobem hartowania jest np. spanie w temperaturze 19 stopni Celsjusza.

Warto pomyśleć o dodatkowych szczepieniach ochronnych

Na tym jednak nie koniec praktycznych odpowiedzi ze strony ekspertów. W innej publikacji dotyczącej możliwych sposobów przygotowywania się do epidemii choroby Covid-19 (wywoływanej przez wirusa SARS-CoV-2) prof. Duszyński wraz z prof. Lidią Brydak z NIZP-PZH, sugerują, że warto zaszczepić się na... grypę.

„Wirus grypy wnikając do naszego układu oddechowego powoduje uszkodzenie nabłonka dróg oddechowych, a tym samym otwiera drogę innym patogenom (wirusom czy bakteriom). Można domniemywać, że z kolei wniknięcie wirusa SARS-CoV-2 do organizmu uczyni naszą podatność na grypę większą. Jest to jeszcze jeden powód, aby zaszczepić się właśnie teraz przeciwko grypie” – czytamy we wspólnej publikacji wspomnianych naukowców.

Ponadto, immunolodzy zalecają też w obecnej sytuacji profilaktyczne szczepienie przeciwko zapaleniu płuc wywoływanemu przez pneumokoki.

Niestety, póki co szczepionki przeciwko samemu koronawirusowi SARS-CoV-2 nie ma, ale pracuje nad nią wiele ośrodków naukowych na całym świecie, więc za jakiś czas z pewnością się ona pojawi.

W kontekście szczepień warto jednak wiedzieć, że maksymalna ochrona przed danym patogenem przychodzi dopiero z czasem, np. w przypadku grypy po 4 tygodniach od szczepienia. Nie warto więc z nimi zwlekać.

Kto jest szczególnie zagrożony nowym korona wirusem

Powyższe rady ekspertów powinni szczególnie wziąć sobie do serca seniorzy, którzy z racji swoich lat i często występujących już w wieku 65+ chorób przewlekłych są grupą populacyjną najbardziej narażoną na ciężki przebieg zakażenia nowym koronawirusem.

Kto jeszcze poza seniorami znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka? Z udostępnionych przez prof. Jerzego Duszyńskiego materiałów wynika, że zwiększone ryzyko ciężkich powikłań (w tym również prowadzących do śmierci) dotyczy osób mających deficyty odporności o różnym charakterze – wrodzonym lub nabytym. Chodzi m.in. o:

- **osoby osłabione przez różne choroby przewlekłe (np. niekontrolowaną cukrzycę, nowotwory, zaawansowaną niewydolność krążenia, ciężkie choroby płuc, wątroby lub nerek);**
- **osoby przyjmujące leki immunosupresyjne (np. biorcy przeszczepów, osoby z chorobami autoimmunologicznymi);**
- **osoby niedożywione (np. z powodu zaburzeń wchłaniania, anoreksji lub stosowania restrykcyjnych diet eliminacyjnych);**
- **osoby po poważnych zabiegach operacyjnych.**

Wymienione wyżej osoby – ze znacząco osłabioną odpornością – powinny więc być w czasie takiej epidemii jak obecna otoczone szczególną opieką ze strony osób bliskich, odpowiednich służb i medyków.

Jednak dla wszystkich z nas bez wyjątku jest to dobry czas na wprowadzenie prozdrowotnych zmian w swoim życiu – chodzi nie tylko o lepsze dbanie o higienę, lecz o jak najszerse praktykowanie zdrowego stylu życia, który wzmacnia funkcjonowanie naszego układu odpornościowego.

Nowy koronawirus ma wiele twarzy...

Jak dotąd w przekazach medialnych na temat epidemii Covid-19, czyli choroby wywołanej przez wirusa SARS-CoV-2, pojawiały się głównie informacje negatywne, budzące niepokój. Na szczęście jednak są też w sprawie koronawirusa

i dobre wieści. Na przykład taka, że z ponad 124 tys. osób na całym świecie, u których stwierdzono dotąd zachorowanie na Covid-19, ponad połowa (66,7 tys.) już wyzdrowiała! (stan na 11 marca 2020 r.).

Skąd to wiadomo? Precyzyjne informacje na temat liczby potwierdzonych przypadków Covid-19 na całym świecie, związanych z tym zgonów, ale także i wyzdowień, publikuje na bieżąco (w czasie rzeczywistym) słynna amerykańska uczelnia – Johns Hopkins University, na specjalnej stronie internetowej poświęconej obecnej epidemii.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uspokaja, że większość osób zakażonych nowym koronawirusem, zwłaszcza młodych, przechodzi wywołaną nim infekcję w łagodny sposób, który może przypominać np. zwykłe przeziębienie. Jednocześnie WHO przyznaje, że jedna na pięć zakażonych osób doświadcza ciężkiej postaci choroby, która wymaga hospitalizacji.

Zatem, zdecydowana większość zakażonych tym wirusem osób wraca do zdrowia, nawet pomimo faktu, że medycyna nie dysponuje na razie żadnym specyficznym lekiem przeciwko tej infekcji. Dzieje się tak głównie za sprawą naszego układu odpornościowego, który z czasem, jeśli tylko jest wystarczająco silny, radzi sobie z tą infekcją, podobnie jak z innymi wirusowymi infekcjami dróg oddechowych (np. wywoływanymi przez adenowirusy, rynowirusy czy wirusy grypy).

Uwaga na dezinformację! Korzystajmy tylko ze sprawdzonych źródeł!

Jeśli szukasz rzetelnych informacji na temat nowego koronawirusa, sposobów ochrony przed zakażeniem oraz praktycznych zaleceń dotyczących postępowania w czasie obecnej epidemii, **korzystaj z wiarygodnych źródeł – przede wszystkim z wymienionych niżej stron internetowych:**

- Ministerstwa Zdrowia,
- Państwowej Inspekcji Sanitarnej,
- Narodowego Funduszu Zdrowia,
- Pacjent.gov.pl.
- ECDC
- WHO

Artykuł został przygotowany z wykorzystaniem informacji i publikacji Internetowych.