

Ako prirodzene s Imunitou

Ako je to – podľa Vašich skúseností – s počtom pacientov vyhľadávajúcich imunologické vyšetrenie? Je tento počet v porovnaní s predchádzajúcimi rokmi vyšší alebo nižší? (Ak vyšší/nižší, tak prečo?)

Počet z roka na rok narastá. Je to dané predovšetkým stále sa zvyšujúcimi nárokmi života v civilizovanej spoločnosti, kde nie všetky výdobytky doby pôsobia priaznivo na imunitný systém.

1. Kedy by mal človek navštíviť imunológa?

Určite ak sme využívali z dôvodu rôznych infekcií 4-5x antibiotík za rok (samozrejme bola liečba indikovaná!). Tiež je dobré predtým skúsiť niekoľkomesačnú liečbu voľno predajné imunostimulačné prípravky, napríklad z hľivy ustricovej (nie všetky prípravky však majú aj medicínsky dokázaný efekt!).

2. Aké sú základné zásady posilňovania obranyschopnosti organizmu?

Po ochorení dostatočná doba rekonvalescencie – 3 týždne po ochorení „sa šetriť“

2-3x týždenne morské ryby (ukazuje sa že u nás má 85% ľudí znížený vitamín D kt. hrá významnú úlohu v obranyschopnosti) + čerstvá zelenina a ovocie (vhodné sú čerstvé šľavy), antioxidantmi v bobuľovitých plodoch.

Otužovanie (tzv. „ľadové medvede“ nepoznajú čo je chrípka) a dostatok spánku a aktívneho oddychu.

Ukazuje sa že aj „šťastné prostredie“ (rodina, priatelia) významnou mierou prispievajú k optimálnemu fungovaniu imunitného systému (prepojenie mozog – imunitný systém)

3. Ako posilňovať imunitu najmenších?

Už počas tehotenstva – napr. pravidelný kontakt napríklad s kravami, ich výlučky obsahujú baktérie ktoré pozitívne stimulujú imunitný systém. Ukazuje sa že je dobré keď sa dieťa narodí do prostredia kde je pes, lepšie viacej psov. Samozrejme kojenie 1 rok. A tiež to otužovanie.

4. Čo by ste naopak odporúčali ľuďom v pokročilom veku?

Odporúčania sa rovnaké. K tomu je dôležité mať pod kontrolu ostané chronické ochorenia ako je cukrovka, vysoký tlak a i. Veľmi významná je neustála aktivita, učiť sa nové veci, mať radosť so života. Lebo ten kto to „vzdáva“ aj rýchlejšie ochorie.

5. Sú aj iné rizikové faktory, ako nízky a vysoký vek, z ktorých vyplýva oslabená imunita? (Aké)

Dnes vidíme že sú niektoré deti vychovávané v príliš úzkostlivom a „sterilnom“ prostredí. Miesto toho aby sa hrali s ostatnými deťmi vonku, ich kontakt s okolitým svetom prebieha

hlavne cez počítač. Ich imunitný systém nemá možnosť „prirodzenej stimulácie“. K tomu narastá nesprávna výživa (fast food) a obezita čo má tiež negatívny vplyv na imunitu.

6. Aké chyby najčastejšie robíme v snahe posilňovať vlastný imunitný systém?

Z môjho pohľadu dnes existuje nekonečná rada preparátov ktoré majú „pozitívny“ vplyv na imunitu, ale bez skutočného medicínskeho dôkazu. Na druhej strane existuje tzv. Google medicína, kde sa stáva ktokoľvek odborníkom. Ako príklad uvediem celoplošnú negatívnu kampaň voči očkovaniu, ale tu musíme veľmi presne rozlišovať aké očkovanie máme na mysli. Môžeme si takto i poškodiť, napríklad vyššie dávky vitamínu E môžu u fajčiarov zvyšovať riziko rakoviny.

7. Do akej miery môžu rôzne výživové preparáty a vitamínové doplnky nahradiť „skutočné“ vitamíny z – povedzme – ovocia a zeleniny?

Samozrejme to je zložitá otázka na ktorú nie je jednoduchá a krátka odpoveď.

V podstate ide o to ako vyvážený máme jedálny lístok a aké kvalitné potraviny konzumujeme (vo všeobecnosti sú u nás veľmi nekvalitné). Určite by som volil potraviny, ovocie, zeleninu z domácej produkcie. Ak napríklad nekonzumujeme morské ryby aspoň 1x denne, je možné tieto látky dopĺňať aj synteticky. U nás na pracovisku napr. zisťujeme že cca 85% má znížené hladiny vitamínu D, takže z toho dedukujem že asi mliečne výrobky nie sú u nás také kvalitné.

Takže na otázku sa nedá jednoducho odpovedať.

Alergia

Alergia je ochorenie, ktoré môže mať pestré prejavy aj príčiny. Preto nie je jednoduché popísať ho niekoľkými slovami zrozumiteľne, aj presne. Pokúsime sa však o to.

Alergia súvisí s imunitou

Imunita znamená odolnosť. Jedným z ľudských orgánov je aj imunitný systém. Imunita „netrčí“ z tela, ako noha a nedá sa nájsť vo vnútri organizmu, ako srdce, či žalúdok. Nedá sa teda „uchopiť“, ani „odrezať“. Tvoria ju miliardy buniek v krvi. Imunitný systém teda nemá tvar, ale odhaduje sa, že jeho váha je asi jedno kilo. Imunitný systém je teda tvorený veľkým množstvom buniek, ktoré dokážu navzájom komunikovať. Ich úlohou je chrániť človeka pred choroboplodnými zárodkami, pred infekciou, pred rakovinovými bunkami a pôsobiskami stresu. Ak sa do tela dostane niečo, čo doň nepatrí, bunky imunitného systému to dokážu rozpoznať. Postarajú sa o likvidáciu škôd.

Imunitný systém teda stále kontroluje, čo sa v tele odohráva a snaží sa dosiahnuť stav, aby človek bol čo najviac v poriadku. Ak nás napadne vírus nádchy, alebo nejaké baktérie, imunitný systém spustí boj proti tomuto nepriateľovi. Pomocou nástrojov, ako horúčka, či zvýšená tvorba sekrétov (nádcha) a ich vylučovania (kýchanie) sa snaží z tela vypudiť tieto škodlivé organizmy. Keď sa to imunitnému systému podarí, zapamätá si, ako „vyzeral“ nepriateľ, a „čo proti nemu pomohlo“. Nabudúce už rovnakého „nepriateľa“ rozpozna rýchlejšie a podarí sa mu účinnejšie ho potlačiť. Iným príkladom práce imunitného systému

môže byť narušenie organizmu – napríklad zadriete si do prsta triesku. Imunitný systém sa postará, aby sa trieska podľa možnosti nestala zdrojom vážnej infekcie.

Moderná doba však prináša mnoho zmien. Človek už nežije v prírode, ale v panelákoch. Namiesto čerstvej zeleniny jedávame hamburgery. Vzduch je „obohatený“ výfukovými plynmi. Tieto umelé a telu neprirodzené látky zhoršujú naše zdravie. Čoraz lepšie podmienky na dodržiavanie hygieny zas znižujú počet infekčných ochorení. No nie je isté, či to je celkom dobre. Imunitný systém – hlavne mestských ľudí – sa nestretáva s prirodzenými podnetmi, s banálnymi infekciami. Nemá sa na čom učiť. Mestské dieťa je často vychovávané „v sterilite už od perinky“. Imunitný systém na tieto podnety môže neskôr zareagovať chybne – prehnanou reakciou.

A niekde tu začína príbeh alergie. Alergia sa prejavuje tak, že nejaká látka na konkrétneho človeka zapôsobí inak, ako je bežné. Napríklad peľ kvetiny, prach, parfum v šampóne. Väčšina ľudí s takou látkou nemá žiadne ťažkosti. No človek, ktorý má k alergii predpoklady, môže byť na ňu citlivý. Jeho imunitný systém takúto látku mylne považuje za „nepriateľa“ a zareaguje. Reakcie sú potom to, čo vidíme, ako prejavy alergie. Môže ísť o kýchanie, kašľanie, svrbenie kože, rôzne vyrážky.

Mrzuté je to, že ak imunitný systém začne byť neprirodzene citlivý na látku, ktorá nás v skutočnosti neohrozuje, reaguje zbytočne – zbytočne vyvolá ťažkosti, či poškodenie. Čo je horšie, neprestane s tým. Imunitný systém si pamätá všetko, s čím sa stretol. V budúcnosti, keď sa stretnete s rovnakou látkou, zareagujete oveľa prudšou reakciou. Alergický človek ak vyjde na lúku, na ktorej je peľ rastliny na ktorú je alergický, už v priebehu niekoľkých sekúnd začne kýchať, mať nádchu, môže sa mu zhoršiť dýchanie (teda astma). Začnú ho svrbieť predlaktia a predkolenia. Alergia neustúpi, kým neodstránite príčinu – alergén – v tomto prípade napríklad peľ.

Neprijemné je, že na vyvolanie alergickej reakcie stačí aj celkom minimálne množstvo alergénu. Niekoľko peľových zrní, nepatrné množstvo jedla s alergénom, len niekoľko sekundové umytie vlasov aj silne zriedeným šampónom. Imunitný systém je nastavený tak, že ak sa stretne aj s minimálnym množstvom alergénu, spustí obrannú reakciu v celom tele. Obranná, alergická reakcia prebieha spravidla vo forme zápalu. Prejavmi zápalu sú opuch, tvorba hlienov, začervenanie a stiahnutie hladkých svalov. Tieto reakcie spôsobujú zápalové bunky (hlavne biele krvinky). Tie vylučujú látky, ktoré poškodzujú povrch slizníc.

Alergia sa nesmie podceňovať, pretože alergická reakcia poškodzuje náš organizmus. Nejde „len“ o kýchanie, či „len“ o svrbenie kože. Alergický človek má skoro stále veľmi mierny zápal. Nemusí o tom ani vedieť, ale jeho organizmus je stále pripravený reagovať zhoršením zápalu, je zaťažovaný a poškodzovaný dôsledkami. Preto je potrebné alergiu liečiť stále, aj v čase, keď alergik nemá žiadne príznaky. Bez liečby alergik môže reagovať častými zápalmi – alergickými i nealergickými. Neliečený alergik teda môže byť často chorý a nevie sa presne prečo. Príčinou môže byť práve nerozpoznaná alergia.

Alergia sa môže prejavovať nielen vo forme miernych reakcií, ako nádcha, či svrbenie. Alergická reakcia môže byť aj veľmi vážna, život ohrozujúca. Pri nešťastnej konfigurácii okolností môže alergická reakcia prerásť až do šokového stavu, kedy zlyháva krvný obeh a dýchanie. Preto nie je dobré odkladať liečbu alergie. Možno sa vám zdá, že vaše príznaky sa „dajú vydržať“. Že síce „trocha kýchate“ a časom to vždy prejde samo od seba.

No alergia sa môže časom zhoršovať a môže začať prerastať až do trvalej koprivky, či astmy. Nikdy vopred neviete, či alergia priamo neohrozí váš život prudkou reakciou. Ale aj neliečená alergia „len s miernymi príznakmi“ poškodzuje zdravie. Preto je dobré o alergii aspoň vedieť. Ak ju dokážete včas rozpoznať, môžete navštíviť lekára a ten ju dokáže držať pod kontrolou. Na to však je potrebná aj vaša aktívna spolupráca. Ak viete, kedy a kde sú alergény, ktoré vám škodia, môžete sa im vyhnúť.

Astma

Astma často začína, ako suchý dráždivý kašeľ, ktorý trvá niekoľko týždňov a nie je infekčného pôvodu. Nezaberajú naň napríklad antibiotiká. Napríklad dieťa stále pokašliava „bez príčiny“. Neznamená to, že chce na seba „len upozorniť“. Často sa mylne zamieňa za bronchitídu.

Astma je ochorenie, ktoré sa prejavuje sťaženým dýchaním. Dýchanie môže byť spočiatku sťažené len občas. Astmatik má, napríklad, ťažkosti s dýchaním, ktoré trvajú niekoľko minút. Potom sa mu stav zlepší a o chvíľu je celkom v poriadku. Takéto záchvaty dýchavičnosti sa môžu objaviť už v detskom veku, často pri športe, alebo pri listovaní herbára.

Aj keď sa astma prejavuje ako sťažené dýchanie, skutočnou príčinou tohto ochorenia je trvalý zápal dýchacích ciest. Tento zápal pretrváva aj v situácii, kedy človek zdanlivo nemá ťažkosti. Neprimeraná citlivosť dýchacích ciest môže byť vrodená, alebo je získaná vplyvom prostredia. Často môže astmu zhoršovať neliečená alergia, napríklad na peľ, prach, zvieratá. Astma sa sústavným drážením pľúc alergénmi postupne zhoršuje.

Astmu môžu vyvolávať aj nealergické zložky ovzdušia, napríklad prach, cigaretový dym, výpary chemikálií, prach z múky, či stavebný prach na pracovisku... Okrem mechanických nečistôt môže byť astma vyvolaná aj alergénmi, najčastejšie ide o alergény roztočov, peľ, plesne, zvieratá... Druhou najčastejšou príčinou sú vírusy – napríklad bežná nádcha. Astma teda môže byť spôsobená aj alergickou reakciou, podobne, ako niekto reaguje na peľ prudkou nádchou, iný môže reagovať prudkým zhoršením dýchania, astmou.

Astma je vážne ochorenie, pretože sťažené dýchanie môže ohroziť život. Vo fáze dýchacích ťažkostí sa dýchanie stáva neľahkým. Spôsobuje to kŕč v dýchacích svaloch. Sliznica dýchacích ciest opuchne, čo ešte zhoršuje dýchanie. Okrem toho sa v pľúcach začína rýchlo tvoriť hustý hlien, ktorý tvorí ďalšiu mechanickú prekážku dýchania. Toto zúženie prievitu dýchacích ciest spôsobí často aj jasne počuteľné dýchanie s typickým zvukom jemného „pískania“ v pľúcach pri nádychu a výdychu. Často vzniká pri zaspávaní a počas noci.

Mnoho ľudí považuje astmu za ochorenie, ktoré je ovplyvnené psychikou. Ak sa u dieťaťa objavuje záchvat pred písomkou, alebo pred telesnou výchovou, môže to pôsobiť, ako simulácia a snaha vyhnúť sa úlohe. Astma sa totiž naozaj môže zhoršiť, keď je človek v strese, keď má strach, alebo prežíva silnú emóciu (dokonca aj radosť!). No psychický stav sám o sebe nezvykne vyvolať astmatický záchvat. Býva skôr spolupôsobiacim faktorom. Napríklad ráno pred písomkou sa v byte vetrá, alergény peľu a strach z písomky môžu spolu vytvoriť stav, ktorý u dieťaťa vyústí do astmy. Alebo pred telesnou výchovou sa pri prezliekaní v šatni rozvíri prach – peľ a roztoče zachytené na šatách môžu vyvolať astmatický záchvat spolu s obavou, že dieťa bude na telesnej výchove terčom posmechu. Silné emócie sú pre človeka záťaž, na ktorú reaguje intenzívnejším dýchaním (podvedome). O to intenzívnejšie môžu do pľúc prúdiť alergény...

Šport je pre astmatika veľmi dôležitý. Treba ho však vykonávať inak, ako to robia zdraví ľudia. Astmatik pri telesnom zaťažení reaguje prudkým zhoršením dýchania a tak sa športu často vyhýba. Tým si zhorší kondíciu, ochabnú mu svaly (aj dýchacie) často narastá obezita. To sú faktory, ktoré značne zhoršia priebeh astmy.

Preto by astmatik mal pravidelne cvičiť, ale veľmi opatrne. Úvod cvičenia musí byť pomalý, veľmi pozvoľný. Ak astmatik začne cvičenie pomalou rozcvičkou, strečingom, postupne sa telo rozohreje a ťažkosti s dýchaním nenastanú. Potom už môže zaťažiť svoje telo „normálne“, aby čerpal všetky výhody, ktoré šport organizmu dáva.

Pre astmatika sú ideálne športy nesúťaživé a skôr s vytrvalostným, ako nárazovým zaťažením. Vhodné sú prechádzky a bicyklovanie. Plávanie by bolo ideálne, ale v bazénoch je voda silne chlórovaná a to môže astmu zhoršovať. Preto je lepšie, ak astmatik vôbec nejde do chlórovanej vody. Vhodným športom sú aj silové cvičenia – posilňovanie s činkami. Pred cvičením sa však poraďte sa svojim lekárom a prvé cvičenia radšej absolvujte pod dohľadom skúseného trénera. Znížite tak riziko zranenia.

Astma nie je len občasné ochorenie. Je to stále prítomný zápal v prieduškách, ktorý do určitej intenzity vôbec necítite. Preto ak vám bola diagnostikovaná astma, nezanedbajte pravidelné chodenie na kontroly. Aj v prípade, že nemáte žiadne ťažkosti, kontroly sú dôležité. Pacienti, ktorí sa neliečia, kým nemajú ťažkosti si často privodia vážne zhoršenie stavu. Priedušky sa časom zužujú a tieto zmeny sú potom už nezvratné ani liečbou. Nepodceňujte astmu, ani keď zdanlivo nemáte ťažkosti.

Senná nádcha

Senná nádcha je ľudovým označením alergickej reakcie, alergickej nádchy. Názov „senná nádcha“ vznikol tak, že niektorí ľudia boli na poli pri práci so senom postihnutí nádchou. V skutočnosti je alergénom často peľ, môžu to však byť aj plesne, huby, roztoče, zvieratá i potraviny. Nech už je príčinou alergickej reakcie zvaná senná nádcha ktorýkoľvek alergén, nepodceňujte ju.

Senná nádcha strpčuje život. Ak ju nebudete liečiť, v 80% prípadoch prerastie časom do astmy. Preto je dôležité riešiť ju v spolupráci s lekárom.

Príznaky sennej nádchy: po vniknutí alergénov do nosa pocítite silné svrbenie, alebo dráždenie. Nasleduje séria kýchnutí (bežne 15 aj 30 kýchnutí tesne za sebou), ktorými sa telo snaží (márne) zbaviť alergénu. Za pár sekúnd na to sa objaví silná a riedka nádcha. Ak nádcha trvá dlhšie (napríklad na výlete počas peľovej sezóny) nos opuchne a nedá sa ním vôbec dýchať. To je príznakom prechodu do chronickej fázy. Senná nádcha značne znepríjemňuje život a často aj spánok. Senná nádcha býva často najhoršia ráno.

Neliečená senná nádcha môže zásadne strpčovať život. V akútnom stave kýchania je postihnutý človek bezmocný. Kdekoľvek práve je (práca, škola, šoférovanie) nádcha sa spustí reflexne. Kýchanie nemožno prerušiť, ani zastaviť, bežné je intenzívne kýchanie trvajúce aj niekoľko minút, následný prudký výtok z nosa takmer znemožňuje sústrediť sa na akúkoľvek činnosť. Následne je nos dlho upchaný, čo ruší. Zle liečená, alebo neliečená senná nádcha často vedie k poruchám spánku, kedy sa človek budí na upchaný nos, a cez deň je nevyspaný a unavený. To spôsobuje aj nedostatočný prísun kyslíka v noci je tiež veľmi nebezpečný pre ľudí, ktorí majú ťažkosti so srdcom.

Často si alergik sám ordinuje rôzne uvoľňujúce kvapky do nosa, ktoré mu aspoň na chvíľu prinesú úľavu. No za pár minút je nos znova upchaný. Časté užívanie voľno predajných uvoľňovacích kvapiek do nosa vedie k návyku až závislosti. Často používané týchto kvapiek časom paradoxne zhoršuje stav upchania nosa. Tento stav sa volá rhinitis medicamentosa – je spôsobená zneužívaním liekov znižujúcich prekrvenie nosovej sliznice. Preto sa odporúča tieto lieky užívať iba počas nealergickej nádchy, teda 5, maximálne 10 dní. Ak nádcha neprestáva, treba sa poradiť s lekárom, aký je dôvod nádchy, či upchatia nosa. Samo ordinovanie uvoľňovacích liekov situáciu nevyrieši, len zhorší. Pri alergii sa bežné kvapky nehodí používať vôbec.

Príčinu upchania nosa dnes možno liečiť špeciálnymi liekmi, na to určenými. Preto je vhodné sennú nádchu riešiť s lekárom. Je to alerggia a neoplatí sa ju bagatelizovať.

Ľudia sennú, alergickú nádchu často podceňujú, pretože „ako prišla, tak odíde“. Príznaky sezónnej alergickej nádchy sa často po opustení prostredia s alergénom takmer okamžite vytratia. Za pár minút je postihnutý celkom v poriadku, nikto by mu neveril, že ešte pred pár minútami nebol schopný práce, ani zábavy.

Žiaľ, postupom rokov sa neliečený človek s alergiou stáva alergickým na čoraz väčší počet alergénov. Sezónna nádcha časom začína byť celoročná. Časom sa začínajú objavovať časté zápaly prínosových dutín.

Skôr, než pôjdete k lekárovi, skúste si premyslieť, kedy máte s nádchou najviac ťažkostí. Pomôže to odhaliť jej príčinu. Niektorí majú sennú nádchu na jar, iní na jeseň. Nádcha môže byť viazaná na určité prostredie – posteľ, chalupa, práca v záhradke, po jedení ovocia, pri návšteve u známych, ktorí majú psa, alebo na pracovisku... Ak sa vám podarí nájsť spoločné znaky, kedy sa u vás prejaví „záchvat“ nádchy, pomôže to rýchlo odhaliť, aký alergén ju vyvoláva. V budúcnosti sa mu budete môcť vyhýbať.