

ODPORNOŚĆ Jesień i zima to trudny sprawdzian dla naszego zdrowia, a szczególnie dla układu odporności. Nie dziwi zatem fakt, że temat odporności, jak bumerang powraca wraz z pierwszym przeziębieniem. Mimo corocznych doświadczeń, wciąż brakuje nam wyobraźni i przezorności, aby przygotować organizm do ekstremalnych warunków, jakie panować będą w okresie kilku najchłodniejszych miesięcy w roku. Co zrobić, aby uniknąć sezonowych problemów ze zdrowiem, by przeziębienie i grypa nie zaskoczyły nas tak jak zima zaskakuje kierowców??

O czym powinniśmy wiedzieć!

Przez kilka najbliższych miesięcy, media będą nas straszyć pandemią grypy i namawiać do szczepień. Wobec nachalnie szerzonych i często nie do końca prawdziwych informacji, jakie będą do nas docierać, dobrze jest wyrobić sobie własny pogląd na temat realnych zagrożeń sezonowych.

Jak to jest z tą gripą?

Na gripę chorujemy wielokrotnie, a mimo to nie uzyskujemy trwałej odporności, jak bywa w przypadku innych chorób zakaźnych. Grypa wciąż pozostaje groźna, bo wirus, który ją wywołuje jest zmienny (mutuje). Co jakiś czas atakuje z niezwykłą zjadliwością, wywołując lokalne epidemie i światowe pandemie. Pojawia się nienacka i potrafi nas dosłownie zwalić z nóg?. Typowym objawom wysokiej gorączki, bólowi głowy, stawów i mięśni towarzyszą często nudności, wymioty i biegunki. Przy obniżonej odporności i niedożywieniu, grypa może wywołać liczne powikłania np.: zapalenie płuc, ucha, zatok, mięśnia sercowego, opon mózgowo-rdzeniowych.

Grypa bywa groźna dla osób o zwiększonym ryzyku zachorowań: dzieci, osób starszych i przewlekle chorych. Odporność przeciw grypie jest krótkotrwała i nawet, jeśli nasz organizm zbudował obronę immunologiczną przeciwko jednemu typowi wirusa, nie znaczy to, że w przyszłości jesteśmy dostatecznie chronieni przed gripą. Gdy grypa zaatakuje, nie mamy 100% sposobów, by bronić się w trakcie infekcji. Antybiotyki na gripę nie działają, a użycie innych środków jest utrudnione, co wynika z osobowości wirusa.

Wirusy nie posiadają samodzielności metabolicznej, nie syntetyzują białek, nie wytwarzają związków energetycznych. Wirusy to bezwzględne pasożyty, które mogą namnażać się tylko wewnątrz żywych komórek gospodarza (zwierząt i ludzi). Przypisywanie im zatem cech żywego i myślącego organizmu? jest wręcz niedorzeczne!!! W przypadku zakażenia wirusowego leczenie jest trudne i zwykle ogranicza się do łagodzenia objawów, bo nie istnieją leki, które mogłyby selektywnie zabijać wirusa nie uszkadzając komórek, w których wirus pasożytuje. Grypie lepiej więc zapobiegać, bo leczyć ją specjalnie nie ma czym.

CZY SZCZEPIONKA PRZECHYTRY GRYPĘ?

W przypadku zmienności wirusa grypy, szczepionki są jak sezonowa moda. Mogą osłabić naturalną zdolność organizmu do rozpoznawania i obrony. Mimo szczepienia przeciw grypie, możemy złapać inne infekcje górnych dróg oddechowych, dlatego decyzję o szczepieniu trzeba dokładnie przemyśleć.

Co nas ochroni?

Jesienno - Zimowa odpornosc

Wpisany przez

środa, 15 stycznia 2014 15:43 -

Przed bakteriami i wirusami chroni nas układ odporności, a jego sprawność zależy min. od trybu życia. Po pierwsze, należy ubierać się stosownie do pogody, pamiętać o aktywności fizycznej i dobrze się wysypiać. Po drugie trzeba więcej uwagi poświęcić diecie, by kolejnego sezonu nie rozpocząć od ? odchudzania. Po trzecie i najważniejsze umiejętnie to korzystać z dobrodziejstw suplementów diety.

KONSULTANT Starlife

mgr GRAŻYNA CIEŚLIK