



Obrońca konieczna

Jesienią i zimą nasz system odpornościowy zdaje ciężki egzamin. Od niego bowiem zależy, czy pozostaniemy zdrowi, czy zarazimy się którymś z 300 rodzajów szalejących na świecie wirusów grypy i parazytami (przyczyną 90 proc. przeziębień) lub bakteriami albo grzybami. Jeśli przez cały rok, a szczególnie latem, zaniedbamy nasz organizm, pozostaną nam preparaty last minute, a w najgorszym wypadku tygodnie przeleżane w łóżku i antybiotyki.

Przed wtargnięciem do organizmu i rozprzestrzenieniem się w nim zarzków chroni nas sprawnie działający układ odpornościowy. Spełnia on tę ważną funkcję przez całe życie - tłumaczy dr Bohdan Wasilewski, dyrektor Instytutu Psychosomatycznego w Warszawie. Wszędzie tam, gdzie mikroorganizmy nie są ustrojowi potrzebne, układ immunologiczny stawia przed nimi naturalne bariery. Pierwszą z nich jest błona śluzowa wysielająca drogi oddechowe. Jej komórki nieustannie wytwarzają śluz, który wiąże i częściowo niszczy wirusy oraz bakterie.

Rozmieszczone na błonie rzęski wydają go wraz z uwiecznionymi w nim szkodliwymi substancjami. W wypadku uszkodzenia błon śluzowych dochodzi do ostrej walki pomiędzy siłami obronnymi a czynnikami chorobotwórczymi. Istotne jest wówczas działanie tkanki łącznej, która otacza i przenika wszystkie narządy. Zniszczone komórki błony śluzowej uaktywniają fagocyty - rodzaj krwinek białych. Te z kolei eliminują wszystkie obumarłe komórki błony śluzowej z uwiecznionymi w nich wirusami oraz wnikaące do ustroju bakterie. Wyzwalają stymulatory, które oddziałują na ośrodki kontroli temperatury w mózgu i powodują jej podwyższenie.

Gorączka hamuje replikację wirusów i namnażanie się niektórych bakterii. Przy temperaturze 39°C tylko niektórym wirusom udaje się przeżyć. Po wykonaniu zadania fagocyty giną i zostają usunięte na przykład w postaci ropnej wydzieliny.

Dysponujemy jeszcze jednym sposobem obrony przed zarazkami. Wirus jest identyfikowany przez limfocyty, inny rodzaj krwinek białych, jako intruz. Krwinki te zaczynają wytwarzać przeciwko wrogowi specyficzne dla niego substancje białkowe - przeciwciała - które potrafią go unieszkodliwić. Kiedy raz rozpoznany wirus wtargnie do naszego organizmu, uaktywniają się i przystępują do jego zwalczania.

Każdego roku na całym świecie ok. 6 mln niedożywionych dzieci umiera z powodu załamania się ich systemu odpornościowego - donosi niemiecki tygodnik "Focus". Brytyjscy immunolodzy na podstawie opublikowanych w sierpniu wyników badań dowiedli, że bezpośrednią przyczyną braku odporności może być niedobór hormonu odpowiedzialnego za aktywność wspomnianych limfocytów T. Graham Lord z londyńskiego Imperial College twierdzi, że podawanie tego hormonu w zastrzykach może zapobiec osłabieniu systemu immunologicznego.

By utrzymać prawidłową odporność, należy się właściwie odżywiać. Pogarsza ją nie tylko niedożywienie, ale i obżarstwo. Przeciążenie tkanki łącznej złożami tłuszczu utrudnia jej walkę z wirusami i bakteriami.

Stąd ludzie z nadwagą częściej zapadają na infekcje. W naszej diecie jest zbyt dużo produktów o wysokim stopniu przetworzenia, pozbawionych składników, które są organizmowi bardzo potrzebne.

Niedobór błonnika w tych pokarmach utrudnia pracę jelit, a niedostatek witamin i soli mineralnych - wytwarzanie niezbędnych dla organizmu substancji chemicznych. Jak twierdzi prof. Hanna Kunachowicz z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, aby właściwie funkcjonowały komórki odpornościowe, szczególne znaczenie ma spożywanie odpowiedniej ilości cynku, seleniu, żelaza, witaminy B6 i witamin antyoksydacyjnych A, C, E.

Głównym źródłem tych składników są warzywa i owoce, których powinniśmy zjadać 400-800 g dziennie. Niestety, Polacy sięgają po nie sezonowo - częściej latem i jesienią, rzadziej zimą i wiosną. Zbyt dużo też jest gotowanej kapusty, a za mało surówek. Nie doceniają papryki, kalafiora i szpinaku, choć mają sporo witaminy C. Jej przyswajanie zwiększają zawarte w cebulach flawonoidy, ale tego warzywa nadal spożywamy dwukrotnie mniej niż kapusty. Na polskim talerzu niewiele jest także dyni, cukinii, brukselki, cykorii, porów, mimo że po marchwi mają one najwięcej witaminy A.

Zapominamy, iż głównym źródłem witaminy E są oleje, szczególnie słonecznikowy i sojowy, a fasola, kukurydza i przetwory zbożowe z grubego przemiału wzbogacają dietę w niezbędne mikroelementy - W ponadczterdziestoletniej praktyce lekarskiej skutecznie zapobiegałem infekcjom u dzieci, zalecając przyjmowanie zwiększonych dawek mikroelementów, a szczególnie magnezu - mówi dr Jerzy Oleszkiewicz, pediatra, prezes Warszawskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego. Wchłanianie tego pierwiastka z pokarmu ułatwia B6. Można też zażywać gotowe preparaty z magnezem, np. laktoam B6.

Zdaniem Gerharda Uhlenbrucka z uniwersytetu w Kolonii, wypowiadającego się dla tygodnika "Focus", także sport odgrywa pozytywną rolę w procesach immunologicznych. Ruch pobudza krążenie krwi, dzięki czemu transportuje ona dostateczną ilość tlenu i substancji odpornościowych do błony śluzowej i wszystkich narządów.

Należy codziennie przez pół godziny lub trzy razy w tygodniu przez godzinę wykonywać ćwiczenia fizyczne. Mają one zmuszać serce do pracy z prędkością 180 minus n (n - liczba lat) uderzeń na minutę. Górna granica dla każdego jest indywidualna i zależy od kondycji fizycznej. Poprzez trening można ją podwyższyć, ale nie bez końca.

Warto zachować umiar podczas wykonywania forsownych ćwiczeń. Bardzo intensywny wysiłek fizyczny, zamiast poprawiać funkcjonowanie układu odpornościowego, sprawia, że ulega on osłabieniu. Ochronę przed przeziębieniem zwiększa odpowiednie nasłonecznianie.

Światło słoneczne sprzyja produkcji witaminy D, która odgrywa istotną rolę w zwalczaniu stanów zapalnych. Niestety, zbyt długie wystawianie się na działanie promieniowania ultrafioletowego, zwłaszcza w godzinach południowych, niszczy komórki odpornościowe skóry. Stąd po intensywnym opalaniu często na wargach rozwijają się wywołane wirusem opryszczki.

O tym, jak jesienią uchronić się przed grypa, należy myśleć przez cały rok Im bardziej jesteśmy zahartowani, tym większą zyskujemy odporność na infekcje. Jeśli jednak zdarzy nam się zachorować lub zetknąć z osobą zainfekowaną, możemy skorzystać z kitów o nadwyżce nad trzysta preparatów oferowanych przez fitomedycynę bądź sięgnąć po jeden z tzw. kompleksów homeopatycznych. Zdaniem specjalistów, specyfiki te zapobiegają przeziębieniom, infekcjom dróg moczowych i łagodzą uboczne działania terapii antynowotworowych. Zawarte w nich substancje aktywne pochodzą głównie z jeżówki (której korzenie żuli przeziębieni Indianie z plemienia Czejenów), tu i dżiego indygowca. "Aktywne zapobieganie infekcjom ma szczególne znaczenie w okresach przejściowych, gdy skóra i błona śluzowa są słabo ukrwione.

Najskuteczniejszą jest terapia przerywana: dwa tygodnie stymulacji środkami wzmacniającymi odporność, następnie kilka dni przerwy.

Jeśli pocujemy pierwsze symptomy choroby, należy natychmiast zażyć dawkę uderzeniową leków wspierających system immunologiczny" - tłumaczy na lamach "Focusa" Hildebert Wagner z Instytutu Biologii Farmaceutycznej Uniwersytetu Ludwiga Maximiliana w Monachium. Z badań opublikowanych w ubiegłym roku przez szwedzkiego lekarza Olava Hohelsela w "European Journal of Clinical Research" wynika, że stosowanie wyciągu z jeżówki skutecznie likwiduje pierwsze symptomy przeziębienia i powoduje, że zdecydowanie rzadziej dochodzi do pełnego rozwoju choroby. Prof. Elżbieta Błozysk z Katedry Roślin Leczniczych w Warszawie

Poznanu tłumaczy, że niedobór witaminy C, zwiększającej odporność, doskonale uzupełnia dzika róża i czarny bez. Dobre właściwości ma również żeń-szeń. Ostatnio podobne działanie przypisuje się rumiankowi. Kaszle łagodzi olejek eteryiczny - sosnowe, tymiankowe i eukaliptusowe. Używa się ich do inhalacji i wcierania. - Właściwości antybakteryjne mają też miód, mniszka, glicyna i rzepakowe, ale najlepsze są pszczołowe, ponieważ zawierają także mikroelementy - dodaje dr Helena Rybak-Chmielewska z Instytutu Pszczelarstwa w Puławach. Zapobiegawczo można pić miód rozpuszczony (najlepiej kilka godzin wcześniej) w letniej wodzie. Dodawanie do gorącej wody czy herbaty niszczy dobroczynne enzymy. Działanie lecznicze wymaga dodanie do miodu kilku kropli propolisu. Można zażywać też gotowe pastylki pyłku pszczelego.

Gdy choroba już się rozwinięła i wystąpi wysoka gorączka, wyciągi z ziół na niewiele się zdadzą. Zdaniem homotoksikologów, system odpornościowy skutecznie stymuluje także preparaty homeopatyczne. Wczesna profilaktyka za pomocą kompleksów homeopatycznych, choć są to leki mało toksyczne, powinna jednak dotyczyć ludzi z osłabionym systemem odpornościowym oraz tych, którzy mają kontakty z chorymi, głównie pracowników służby zdrowia. Osobom rzadko przeziębającym się lekarze polecają wczesną kurację infekcji grypowych za pomocą preparatów homeopatycznych.

Leki te przyjmuje się najczęściej w zaleconych przez producenta dawkach co 15 minut, aż zacznie ustępować takie objawy, jak gorączka, dreszcze, osłabienie. Dalej preparat zażywa się cztery razy dziennie przez trzy, cztery dni. - Tego rodzaju leków, które pomagają w infekcjach grypowych, jest na polskim rynku przynajmniej kilkanaście. Niestety, nie wszystkie są dostępcie przebadane. Testy laboratoryjne oraz badania kliniczne przeszły m.in. gripp-beel i engystol - mówi dr Wasilewski.

W Polsce gripp-beel testowano w domu opieki społecznej na 124 pensjonariuszach. Połowic z nich podawano szczepionkę antygrypową, połowic - leki homeopatyczne. Preparaty te pacjenci otrzymywali przez dwa tygodnie trzy razy dziennie po tabletki. Kurację poprzedzono dawką w zastrzyku. Lek homeopatyczny pomógł uchronić przed grypa większość pacjentów. U tych, którzy zachorowali, jej przebieg był łagodny. Niestety, wiedza o skutkach przyjmowania ziołowych leków wspierających system immunologiczny oraz kompleksów homeopatycznych nadal jest dość skąpa.

Dlatego z obawy przed nieznany efektami ubocznymi niektórzy lekarze przestrzegają przed zbyt częstym zapisywaniem immunostymulatorów. Gdy w 1996 r. rozpoczęła się otwarta dyskusja na temat bezpieczeństwa stosowania echinacy, pojawiły się informacje o wypadkach alergicznych reakcji szokowych, a nawet zgonach. Chcąc uniknąć infekcji wirusowej, w tym najpoważniejszej z nich - grypy, można też przyjąć szczepionkę w zastrzyku. Co roku opracowuje ją Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przy współudziale 110 narodowych ośrodków badań nad grypa. Mimo że sięga po nią coraz więcej osób, internści, pediatrzy i immunolodzy polecają ją dwóm grupom ludzi. - Ze szczepionki korzystać powinny osoby po 65. roku życia, a także dzieci i dorośli z przewlekłymi schorzeniami układu oddechowego i krążenia oraz z obniżoną odpornością immunologiczną. Zaleca się ją również tzw. grupom zwiększonego ryzyka, do których zaliczamy personel służby zdrowia - mówi dr Anna Spaczyńska z Instytutu Pediatrii AM w Poznaniu.

Należy pamiętać, że sprawność układu odpornościowego zależy od wieku. Pięc, sześć infekcji rocznie u dzieci uznaje się za normę. Taka liczba zachorowań nie wpływa destrukcyjnie na sprawność obronny organizm - twierdzi prof. Paweł Januszewicz, dyrektor Centrum Zdrowia Dziecka, krajowy konsultant w dziedzinie pediatrii. Tyle samo przeziębień w roku u osób w wieku 12-50 lat oznacza już stan alarmowy. Niezbędne jest wówczas przeprowadzenie badań laboratoryjnych. Jeśli wykazały zły stan układu immunologicznego, należałoby rozpocząć pod opieką specjalisty intensywną terapię wspierającą jego funkcjonowanie. Kuracja za pomocą powtarzanych co trzy tygodnie zastrzyków zawierających aktywne przeciwciała trwa pół roku.

Niestety, wirus grypy charakteryzuje się bardzo dużą zmiennością, dlatego szczepionka przeciwko tej chorobie, mimo sporej skuteczności (70-90 proc.), chroni tylko przed wyselekcjonowanymi mutacjami wirusa. Nie zapobiega natomiast chorobom grypopodobnym, a nawet samej grypie, jeśli przewidywana WHO dotyczące szczepionki wirusa, które mogą spowodować zachorowania w danym sezonie, były nietrafne. Tak stało się w ubiegłym roku. Dostępna na rynku szczepionka zawierająca wirusy A/Sherzhen, A/Wuhan i B/Harbin-like okazała się nieskuteczna. Najbliższy był bowiem australijski wirus A/Sydney, który rozprzestrzenił się na pozostałe kontynenty.

Pięć, sześć infekcji rocznie u dzieci uznaje się za normę. Tyle samo przeziębień u osób w wieku 12-50 lat oznacza już stan alarmowy Problem dużej zmienności wirusa grypy mają rozwiązać trzy nowe preparaty, opracowane niemal jednocześnie przez konkurujące z sobą firmy farmaceutyczne. Będą one działały na wirusy typu A1 typu B, a nie tylko na poszczególne ich mutacje. Dotychczas dostępne na rynku farmaceutycznym leki antywirusowe - amantadyna, rimantadyna i isoprinosina - chronią przed wirusami typu A, ale ich skuteczność nie jest wysoka. Pierwszy z nowo opracowanych preparatów "FluMist" ("Grypowa Mgielka") firmy Aviron, podawany w postaci rozpylaczy do nosa, przetestowano poprzedniej zimy. Specyfik przyjmowało 1358 dzieci. Jak wynika z badań, aż 86 proc. spośród nich nie zachorowało na grype. Co więcej, okazały się one odporne nawet na te szczepki, których nie zastosowano w produkcji aerozolu. Zdaniem dr Nancy J. Cox, wirusologa z Federalnego Ośrodka Kontroli Epidemii w Atlancie, wyniki badań dotyczące zarówno leczenia grypy, jak i zapobiegania jej są obiecujące. Duża skuteczność aerozolu antygrypowego najprawdopodobniej wynika z tego, że "FluMist" zawiera osłabione, zmienione genetycznie, żywe wirusy grypy, zaś szczepionka - identyczne, ale martwe drobnoustroje. Te pierwsze silnie stymulują system odpornościowy. Najważniejszą konkurencją dla tego preparatu stanowią dwa inne specyfiki, które modyfikują cykl życiowy wirusa grypy - pigułka GS-4104 (firm Gilead Sciences Inc. i Roche Holding AG) oraz spray zanamivir (firmy Glaxo Wellcome). Blokują one działanie neuroimidazy - enzymu pozwalającego na uwolnienie się wirusów z zainfekowanych komórek i rozprzestrzenienie się zakażenia. Ponadtoż mechanizm działania neuroimidazy jest identyczny u wszystkich szczepów, oba preparaty są skuteczne w leczeniu każdej infekcji grypowej. Zanamivir jest najskuteczniejszy, gdy przyjmuje się go w ciągu 36 godzin od momentu zakażenia. Korzystne jest jego podawanie także w celach profilaktycznych. Jak wynika bowiem z badań przeprowadzonych przez Glaxo Wellcome, osoby przyjmujące zanamivir, mimo późniejszych kontaktów z chorymi, nie zaraziły się grypa. Pigułka GS-4104 również skraca czas trwania ostrej grypy, łagodzi jej przebieg i zmniejsza ryzyko wtórnych powikłań, takich jak zapalenie oskrzeli czy zatok nosa. Najważniejszą cechą obu preparatów jest to, że nie przyczyniają się do powstawania nowych mutacji wirusa, a więc można je produkować, nie czekając na pojawienie się nowego mutanta grypy. Nowe specyfiki nie będą jednak szybko wprowadzone do sprzedaży. Zanamivir ma być dostępny w aptekach państw zachodnich w przyszłym roku; na razie zarejestrowano go tylko w Australii. Natomiast GS-4104 jest dopiero w trzeciej fazie badań. Amerykański Urząd ds. Kontroli Żywności i Leków chce, by firma Aviron uzupełniła dokumentację dotyczącą "FluMist". Prezes firmy J. Leighton Read ma nadzieję na uzyskanie pozwolenia na produkcję leku w 2000 r. Do tego czasu pozostają nam stare, sprawdzone sposoby stymulacji systemu odpornościowego.

Marzena Sygut-Nowak, Tomasz Wojciechowski
Autor: źródło : "Wprost" Nr 42/1998 (829)

