

W Szpitalu Śląskim o odporności

Data publikacji: 12.12.2015 13:50

Jak dbać o własny układ odpornościowy? Szczepić się czy nie? Leki, suplementy diety, czy domowe sposoby? - na te i wiele innych pytań można było usłyszeć odpowiedź na kolejnym prozdrowotnym wykładzie z cyklu Pro Salute w Szpitalu Śląskim w Cieszynie.

Prozdrowotne wykłady z cyklu Pro Salute zostały zainicjowane w 2010 roku. Jak podkreśla Barbara Karnas-Greń, specjalistka z Sekcji Promocji Zdrowia Szpitala Śląskiego do tej pory zostało omówionych ponad 100 tematów medycznych. **W tym roku odbyło się już 14 spotkań z czego 6 dla dorosłych i 8 dla uczniów cieszyńskich szkół. Wykłady „Pro salute” mają charakter otwarty, korzystają z nich pacjenci Szpitala oraz mieszkańcy regionu. Odbywają się w sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego. Wstęp na wykłady jest bezpłatny. Cykl prelekcji stanowi spójną całość, by słuchacze mogli w krótkim czasie, uzyskać kompleksową wiedzę z szerokiego obszaru** – podkreśla Karnas-Greń.

We wtorek (08.12) tematem spotkania był układ odpornościowy. O tym jak o niego dbać mówiła lek. Bronisława Szlauer z Oddziału Obserwacyjno-Zakaźnego. **Gdyby lekarze mieli leczyć wszystkie infekcje to ludzkość by wyginęła. Najlepszym lekarzem jest nasz układ immunologiczny który służy nam prawie całe życie jednak czasami też ma kłopoty i wtedy trzeba mu pomóc** – mówiła rozpoczynając spotkanie Bronisława Szlauer.

Lek. Szlauer omówiła pokrótce czym jest układ immunologiczny. Na dłużej zatrzymała się nad różnego rodzaju szczepionkami. Bo jak wiadomo w tej kwestii zdania są podzielone. Szlauer podkreślała, że szczepienia przeciw grypie są szczególnie ważne i zalecane w przypadku kobiet w ciąży i grup zwiększonego ryzyka zachorowania oraz powikłań po grypie. Do grupy tej należą: dzieci w wieku od 6 miesiąca do ukończenia 5 lat, osoby które ukończyły 50 lat, chorzy na przewlekłe choroby układu oddechowego, pacjenci z chorymi nerkami czy wątrobą, pacjenci po przeszczepach, nowotworach, chorobliwa otyłość, czy cukrzyca. **Osoby te mają znacznie większe ryzyko powikłań, a powikłania to nie tylko zapalenie płuc ale również zapalenie mięśnia sercowego, czy różnych struktur układu nerwowego** – tłumaczyła prelegentka, która wskazała również na inną grupę osób które powinny się szczepić. Są to ludzie którzy mieszkają z chorującymi, którzy się nimi opiekują, a także personel zakładów opieki leczniczej.

Prelegentka szczepienia polecała. **Dziś wiele matek decyduje się na nieszczepienie dzieci. Dobrze jest nie szczepić jeżeli przebywamy w środowisku gdzie dzieci są szczepione. Jeżeli większość osób jest zaszczepiona to wtedy jest bezpiecznie. Natomiast jeżeli takich osób jest poniżej 50% to już pewne zakażenia mogą się szerzyć** – podkreślała Szlauer.

Oprócz grypy podczas spotkania omówiono również zakażenia pneumokokowe. Najważniejszą częścią wykładu było jednak omówienie różnego rodzaju naturalnych mechanizmów obronnych układu odpornościowego. Bronisława Szlauer wskazała na papierosy, stres i obciążenie psychiczne oraz przewlekłe stany zapalne – te właśnie czynniki mają znaczny wpływ na obniżenie odporności organizmu. Zaś ważne dla naszego układu immunologicznego jest odpowiednie nawodnienie i nawilżenie powietrza, sen, aktywność fizyczna oraz odżywianie. W przypadku tego ostatniego przeanalizowano głównie dietę śródziemnomorską, która powinna być bogata w warzywa, owoce i ryby. Tylko kilka razy w miesiącu powinno się spożywać mięso i słodycze. Kilka razy w tygodniu drób, jajka, sery i produkty mleczne.

Prelegentka wspomniała także o lekach i suplementach diety (na które trzeba uważać) oraz witaminach takich jak chociażby witamina C, czy D. Szlauer zwróciła również uwagę na bioflawonoidy, rutynę, cynk, selen, echinaceę, czosnek, colostrum, olej z wątroby rekina oraz probiotyki, prebiotyki i synbiotyki.

Podsumowując prelegentka zaznaczyła, iż antybiotyków nie powinniśmy zażywać zbyt często. **Podczas stosowania leków na przeziębienie i grypę proszę patrzeć na ich skład. Większość zawiera te same substancje. Trzeba więc uważać na przedawkowanie paracetamolu, który może uszkodzić wątrobę. Co**

ważne leki te nie leczą, tylko działają objawowo, przeciwbólowo, obniżają gorączkę. Warto pamiętać by nie łączyć NLPZ (niesteroidowe leki przeciwzapalne) z aspiryną. Nawzajem blokują swoje działanie - podkreślała Szlauer.

O układ immunologiczny powinno się dbać, jednak jak zaznaczyła Szlauer organizm powinno się wzmacniać permanentnie i systematycznie aby odpowiedź odpornościowa układu na atak drobnoustrojów chorobotwórczych była zdecydowana i szybka.

MSZ