07 listopada 2021

# Jak dbać o układ immunologiczny?

**Jak działa układ immunologiczny?**

Układ immunologiczny jest wyjątkowo ważnym układem w naszym organizmie. Pełni funkcję swego rodzaju ochroniarza, którego rolą jest chronienie całego ustroju przed wirusami i bakteriami. Budowa układu odpornościowego jest skomplikowana. Układ immunologiczny zdecydowanie trudniej wyodrębnić niż na przykład układ pokarmowy. Należące do niego elementy rozsiane są po całym organizmie. Z czego się składa? W jego skład wchodzą narządy, tkanki i komórki oraz substancje chemiczne. Są one rozsiane po całym organizmie. Pierwszą barierą dla drobnoustrojów jest skóra oraz błony śluzowe nosa i ust. W systemie odpornościowym dużą rolę odgrywają też grasica, szpik kostny, śledziona i węzły chłonne. Szalenie istotne są również kępki Peyera w układzie pokarmowym oraz mikroflora bakteryjna, która kolonizuje nasze jelita. Choć często mówimy o odporności, w rzeczywistości mamy do czynienia z dwiema jej rodzajami. Odporność wrodzona, inaczej nieswoista to ta, którą dysponujemy „na starcie", ma ona uwarunkowania genetyczne i odpowiada za generalne mechanizmy obronne organizmu. Nazywana jest nieswoistą dlatego, że jej działanie nie jest sprecyzowane i wymierzone w konkretne patogeny. Zupełnie inaczej działa odporność nabyta, czyli swoista. Wykształca się w toku naszego życia, w konsekwencji zetknięcia z różnymi patogenami. To właśnie dlatego często mówi się, że dzieci nie powinno się wychowywać w nadmiernie czystym i sterylnym otoczeniu, bo nie będą miały szansy zbudować swojej odporności. Fundamentem funkcjonowania odporności nabytej jest tzw. pamięć immunologiczna. Na czym ona polega? Gdy nasz organizm styka się z nowymi patogenami, rozpoznaje je i zaczyna zwalczać. Używając obrazowego porównania możemy powiedzieć, że za pierwszym razem eksperymentuje, szukając najskuteczniejszych metod walki. Gdy z tym samym patogenem zetknie się ponownie, pamięć immunologiczna podpowiada, jakie działania podjąć. To dlatego na niektóre choroby zapadamy tylko raz w życiu – gdy je przejdziemy, pamięć immunologiczna pozwala w przypadku kolejnego zetknięcia z danym patogenem na podjęcie skutecznych działań. Mechanizm pamięci immunologicznej wykorzystują też szczepionki. Szczepienia to kontrolowane wystawianie organizmu na działanie patogenów, by w efekcie wykształciła się odporność na nie.

**Co robić, aby wzmocnić odporność organizmu, nie tylko w czasie zimy.**

Nie mamy wpływu na to, jaką odpornością wrodzoną dysponujemy, jednak na szczęście możemy podjąć wiele działań, które skutecznie wpływają na funkcjonowanie naszego układu immunologicznego, które są od nas zależne. Przede wszystkim musimy pamiętać o naczelnej zasadzie medycznej, czyli po pierwsze – nie szkodzić. Czego powinniśmy unikać, by nie pogarszać

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***

funkcjonowania układu odpornościowego? Wyżej wspomnieliśmy już o nadmiernej sterylności. Dziecko musi mieć szansę stykania się ze światem w całej jego różnorodności, by wykształcić sobie mechanizmy obronne. Także osobom dorosłym nie służy nadmiernie sterylne otoczenie, szczególnie że efekt czystości często uzyskiwany jest przy użyciu silnych środków chemicznych, które osłabiają system immunologiczny. Działają one drażniąco na skórę oraz śluzówkę nosa i ust, a więc te elementy układu immunologicznego, które stanowią pierwszą barierę dla drobnoustrojów. Dlatego lepiej ograniczyć chemikalia w najbliższym otoczeniu – środowisku naturalnemu też wyjdzie to na dobre. Należy też bardzo rozważnie stosować różnego typu medykamenty. Reklamy zachęcają nas do tego, żeby już przy pierwszych objawach przeziębienia czy złego samopoczucia sięgać po farmaceutyki leczące objawowo. Tymczasem złe samopoczucie to sygnał, że nasz organizm potrzebuje regeneracji, a podwyższona temperatura dowodzi, że system immunologiczny działa i zwalcza procesy chorobotwórcze. Podawanie leków obniżających temperaturę, jeśli nie jest ona ekstremalnie wysoka, przeszkadza w prawidłowym działaniu mechanizmów obronnych. W razie objawów przeziębienia zdecydowanie najlepiej jest wypocząć, wyspać się i pić dużo wody, pozwalając układowi odpornościowemu na działanie. Dobrym sposobem na przeziębienie jest rosół, ponieważ wzmacnia i dodaje sił witalnych.

- W budowie naszej odporności bardzo dużą rolę pełni dobrze zbilansowana **dieta**. Idealnie, by przeważały w niej naturalne, nieprzetworzone produkty. Powinny to być warzywa, kasze, owoce. Bardzo skuteczne są też produkty fermentacji mlecznej, czyli kefiry i jogurty jako źródła naturalnych probiotyków. Z tego samego powodu warto też do diety włączyć kiszonki. W diecie nie może też zabraknąć produktów, które mają potwierdzone działanie antybakteryjne, tzw. „naturalnych antybiotyków" – przede wszystkim czosnku, cebuli, miodu i cytryny. Nieprzypadkowo to właśnie te produkty przez medycynę ludową zalecane były w czasie choroby! W podnoszeniu wydajności systemu immunologicznego duże znaczenie ma cynk występujący w drobiu, pszenicy i otrębach pszennych.
- Poza dietą bardzo ważna jest też **aktywność fizyczna**. Rozruszany i dotleniony organizm dużo skuteczniej broni się przed chorobami. Idealnie, jeśli możemy zorganizować sobie treningi na powietrzu – nie muszą one być bardzo intensywne. Badania pokazują, że najlepsze efekty przynosi ruch o umiarkowanej intensywności, za to regularny. Mogą to być nawet spacery, choć dobrze, jeśli włączymy też inne ćwiczenia.
- **Hartowanie organizmu** - stosujemy ciepły natrysk naprzemiennie z nieco chłodniejszym, stopniowo zwiększając zakres temperatur, by z czasem dojść do naprawdę gorącej i zimnej wody. Sesję hartowania kończymy zawsze zimnym natryskiem, po czym rozgrzewamy ciało, energicznie wycierając je do sucha ręcznikiem. Dobrą metodą hartowania jest też morsowanie czy bieganie boso po śniegu – przez krótki czas, po czym suszymy się i rozgrzewamy. Naturalne hartowanie zapewni nam też po prostu przebywanie jak najwięcej na zewnątrz, bo wtedy organizm ma szansę zetknąć się z bardzo różnymi warunki zewnętrznymi.

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***

- **Nawyki sprzyjające odporności** to: wysypianie się – minimum siedem godzin snu dobrej jakości w zaciemnionym i chłodnym pomieszczeniu; picie dużych ilości wody – prawidłowe nawodnienie jest bardzo ważne dla funkcjonowania całego organizmu; oddychanie przez nos – to właśnie śluzówka w nosie najskuteczniej wychwytuje drobnoustroje.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***