

Péntek, 2011. november 25. 17:12

168 Óra Online írása

Címkék: **depresszió megelőzés betegség tél**

Védelem a fertőzések ellen

Hogyan előzhetjük meg a téli betegségeket?

Az őszi-téli időszakban kiemelt figyelmet fordítunk az immunrendszer erősítésére. Sokszor azonban épp apróságokkal, mindennapi szokásainkkal ártunk a legtöbbet. Mit ne tegyünk, hogy a náthás, influenzás hónapokat könnyebben átvészeljük?

Az immunrendszer a szervezet védekező mechanizmusa, az esetleges fertőzések elleni védekezésben részt vevő sejtek, szövetek és szervek együttese. Az immunrendszer az, mely a szervezetbe kerülő kórokozókat megkülönbözteti a szervezet saját anyagaitól és az idegen anyagokat eltávolítja, megsemmisíti. A betegségek leküzdéséhez tehát erős immunrendszerre van szükségünk. Prof. Balázs Csaba, a Budai Endokrinközpont immunológus, endokrinológus orvosának segítségével most azt is megtudhatjuk, mit tegyünk és mit ne tegyünk az egészséges immunitás védelmében.

Alkohol, étrend és túlsúly

A rendszeres alkoholfogyasztás épp úgy károsítja az immunrendszert, mint az alkalmanként, nagyobb mennyiségű fogyasztott szeszes ital. A University of Massachusetts Medical School kutatói 8 éven át tartó vizsgálatukban az alkohol fogyasztás, a különböző fertőzések, a szervezetben zajló gyulladások és az immunitás közti kapcsolatot térképezték fel.

Az adatok összegzése alapján megállapították, hogy a nagyobb mennyiségű alkohol hatására a szervezet fogékonyabbá válik a fertőzésekre és a szív- és érrendszeri, máj, és hasnyálmirigy betegségekre.



A magas zsírtartalmú étrend hatására szintén romlik az immunrendszer működése. A Tufts University kutatói a tipikus nyugati étrendet (38 százalékos zsírtartalom) hasonlították össze egy koleszterincsökkentő étrenddel (28 százalékos zsírtartalom). A vizsgálat során bebizonyosodott, hogy a kevesebb zsírt tartalmazó étrend hatására javult a T-sejtek, vagyis a fehérvérsejtek azon típusának működése, melyek a fertőzések elleni védekezésben játszanak fontos szerepet. Az egészségtelen táplálkozás következtében jelentkező túlsúly szintén fogékonyabbá tehet a fertőzésekre. A test zsírszövetei ugyanis olyan hormonokat állítanak elő, melyek aktiválják az immunrendszer gyulladásos válaszát. A testzsír tehát nem csak a túl sok evés és túl kevés mozgás egyik esztétikailag nem kedvező következménye, hanem az anyagcsere szempontjából nagyon is aktív szövet, a gyulladáskeltő vegyületek forrása. Hatására csökken a T-sejtek működése és megnő a különböző súlyos betegségek – szív-és érrendszeri, daganatos, diabétesz - kockázata.

Mit tehetünk?

Mértékletes alkohol fogyasztás mellett ügyeljünk az étrend összeállítására is. Kerüljük a telített zsírsavakat és a transz-zsírokat, részesítsük előnyben a telítetlen zsírsavakat tartalmazó ételeket. A megfelelően összeállított étrend segíthet, hogy megszabaduljunk a ránk rakódott súlyfeleslegtől is. Kerüljük a drasztikus fogyókúrákat, melyek legyengítik az immunrendszert, a fogyás legyen lassú, fokozatos folyamat.

Stressz és alváshiány

A túlzott stressz is rontja az immunrendszer működését, a Tel-Aviv University kutatói pedig azt is felfedezték, hogy a krónikus stressz az immunrendszer erősítését szolgáló gyógyszeres terápia hatékonyságát is csökkenti. A folyamatos stressz és annak fel nem dolgozása előbb-utóbb megbosszulja magát, s a szervezet különböző tünetek formájában jelez. Az állandó nyugtalanság, a látszólag minden ok nélküli idegesség alvászavart okoz. A stressz és az alvászavar együtt a hormonháztartás felborulásához is vezethet – magyarázza a professzor. A túl kevés alvás pedig önmagában is kockázati tényező. Vizsgálatok igazolják, hogy a szükségesnél kevesebbet alvó nők szervezetében a vírusok és a daganatos betegségek leküzdéséhez nélkülözhetetlen fehérvérsejtek működése csökken. Alváshiány esetén megemelkedik a stressz hormon – kortizol – szint, mely az immunrendszerben gyulladásos választ provokál. A gyulladás az immunrendszer láncreakción alapuló válasza egy fertőzésre vagy irritációra. Tartós fennállása azonban már a saját szövetek károsodását is okozhatja.



Mit tehetünk?

A stressz csökkentés számtalan módja létezik és elérhető. Próbáljuk ki a jóga, a meditációt, légzéstechnika elsajátítását. Otthoni körülmények között, saját napirendünkbe illesztve is találunk olyan tevékenységet, mely segít a napközben felgyülemlett stressz levezetésében. Ez lehet például sport, séta, olvasás. Ne feledkezzünk meg a pihentető alvásról sem. A szükséges alvás mennyisége egyénenként eltérő lehet, de 7 óránál ne legyen

kevesebb.

Társas kapcsolatok, az érzelmek elfojtása

A Carnegie Mellon University kutatói megállapították, hogy a magányos tanulók körében az influenza elleni védőoltás által generált antitest válasz alacsonyabbnak bizonyult azokkal szemben, akik nagyobb baráti társasággal, kapcsolatrendszerrel rendelkeztek. Idősebb felnőttek körében a felmérés hasonló eredménnyel zárult. A barátoknak fontos szerepük lehet abban is, hogy megelőzzük az érzelmek elfojtását. A bennünk rekedt düh, harag és szomorúság ugyanis az immunrendszer mellett a szív- és érrendszer és a hormonális rendszer működését is negatív irányba befolyásolja. Egy viszonylag friss, japán kutatók által felfedezett jelenség, hogy a környezeti stressz is fontos szerepet játszik az immunrendszer működésének csökkenésében. Ennek egyik

l l ő bb f á á l l h ó d kb é é l k á í

egészségünket.

Mit tehetünk?

Ne hanyagoljuk el társas kapcsolatainkat. A közös programok, beszélgetések segíthetnek a stressz leküzdésében is. Ha csendben nem szívesen tartózkodunk, a zajártalmat csökkenthetjük a háttérzaj kiiktatásával is. Más tevékenységek végzése közben kapcsoljuk ki a rádiót, televíziót.

Vitamin- és ásványianyag hiány

Az immunrendszer megfelelő működéséhez fontos az A, C, B6, D és E vitaminok és folsav pótlásáról gondoskodnunk. Az ásványi anyagok közül a fertőzések elleni védekezés hatékonyságát szelén, réz, cink és vas segítségével növelhetjük. Ha a szükséges mennyiséget étrendünk nem tartalmazza, azt javasolt – a kezelőorvossal történt egyeztetés után – külső forrásból, táplálékkiegészítők segítségével biztosítanunk.