

Jak walczyć z infekcjami

Rozmowa z prof. dr. hab. n. med. Krzysztofem Zemanem z Kliniki Pediatrii, Kardiologii Prewencyjnej i Immunologii Wieku Rozwojowego Instytutu Pediatrii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

- Co to jest układ odpornościowy i jak on działa?

- Układ odpornościowy to jeden z najważniejszych układów warunkujących homeostazę naszego organizmu. Wykonuje swoje zadania w ściślejszej

kooperacji z układami nerwowym i endokrynnym. Niezwykle precyzyjnie wykrywa wszystko, co obce i potrafi zniszczyć atakujące nasz organizm drobnoustroje; musi także umiejętnie rozpoznawać własne antygeny. Podobnie jak układ nerwowy, posiada zdolność szybkiego reagowania, uczenia się i zapamiętywania informacji o zniszczonym intruzie. Na nasz układ odpornościowy składają się te mechanizmy odporności naturalnej, z którymi przychodzimy na świat oraz mechanizmy odporności nabytej - czynnie wykształconej formy odpowiedzi immunologicznej. Aby była ona efektywna, niezbędne jest obustronne ich współdziałanie. W skład układu odpornościowego wchodzi

centralne i obwodowe narządy limfatyczne, takie jak: grasica, szpik kostny, węzły limfatyczne, śledziona, migdałki, grudki limfatyczne, tkanka limfatyczna, związana z błonami śluzowymi oraz różnorodne komórki. Te ostatnie to m.in.: limfocyty (dorosły czło-

wiek ma ich około kilograma), nieustannie patrolujące nasz organizm neutrofile - ich pula wymienia się cztery razy w ciągu doby czy makrofagi, które operują niemal we wszystkich narządach i jamach naszego ciała.

- Kiedy następuje obniżenie odporności?

- Jeśli nie chorujemy i cieszymy się dobrym zdrowiem, to zawdzięczamy to sprawnie działającemu układowi odpornościowemu. Krótkotrwała zwyżka temperatury ciała, samoistnie ustępujący katar, czasami gorsze samopoczucie czy szybko mijający ból gardła mogą świadczyć o tym, że nasz układ odpornościowy stoczył zwycięską walkę z drobnoustrojami. Tak więc, jeśli układ odpornościowy działa skutecznie, zapewnia integralność i bezpieczeństwo naszego organizmu. Jeśli wskutek zaburzeń zawodzi, ponosi porażkę w walce z infekcjami. Wtedy zazwyczaj chorujemy częściej niż nasze otoczenie. Choroby przewlekają się lub pozostawiają powikłania, nierzadko jesteśmy zmuszeni do korzystania z antybiotyków dla zwalczenia infekcji. Zaburzenia funkcjonowania układu odpornościowego zwiększają także prawdopodobieństwo wystąpienia chorób alergicznych, autoimmunizacyjnych czy nowotworowych.

- Czy dzieci są z natury mniej odporne i na jakie choroby są bardziej podatne?

- W okresie niemowlęcym chronią dziecko dojrzewające funkcjonalnie elementy odporności naturalnej. Ten rodzaj odporności przeważa do czasu, kiedy system obronny nabierze doświadczenia immunologicznego i mechanizmy odporności naturalnej zostaną wzmocnione przez wysoce efektywną swoistą odpowiedź immunologiczną. Powszechnie uważa się jednak, że odpowiedź immu-



nologiczna dziecka nie jest efektywna na równi z układem odpornościowym osoby dorosłej - świadczy o tym większa podatność na infekcje u dzieci w wieku niemowlęcym i przedszkolnym. Wykładnikiem tego problemu są nawracające zakażenia układu oddechowego, najczęściej wirusowe, które stanowią podstawową patologię w pierwszych latach życia dziecka. Są najczęstszą przyczyną zgłoszeń dzieci do lekarzy w opiece otwartej, jedną z głównych przyczyn hospitalizacji i zasadniczym powodem skierowań do poradni specjalistycznych (pulmonologicznej, alergologicznej, immunologicznej). Przyjmuje się, że większość porównywalnych z osobami dorosłymi parametrów układu odpornościowego, dzieci osiągają w 12-13 roku życia.

- W jaki sposób możemy podnieść odporność lub zapobiegać obniżeniu odporności?

- Musimy dbać o nasz układ odpornościowy. Postępowanie w stosunku do osób, u których podejrzewamy lub wykazujemy w badaniach diagnostycznych obniżenie odporności, powinno obejmować nie tylko wyleczenie ze stanu ostrego, ale także cały zakres postępowania profilaktycznego, zapobiegającego powtórny zachorowaniom. Należy tu uwzględnić: prowadzenie podstawowych i uzupełniających szczepień ochronnych, klimatoterapię, naukę prawidłowych nawyków higienicznych, odpowiednie żywienie uwzględniające zna-

czenie

witamin oraz makro- i mikroelementów, rehabilitację ruchową, hartowanie ciała, usunięcie zagrożeń środowiskowych, unikanie stresu, a także próby stosowania form terapii farmakologicznej, usprawniających działanie układu odpornościowego. Głównym celem tej ostatniej jest uzyskanie homeostazy układu odpornościowego. Dostępnych jest wiele preparatów o działaniu immunostymulującym lub immunomodulującym (preparaty grasicze, preparaty otrzymane z siary, immunostymulatory bakteryjne, grzybicze, syntetyczne i pochodzenia roślinnego, nieswoiste szczepionki bakteryjne, preparaty antyhomotoksyczne itp.). Należy jednak pamiętać, aby szczególnie ostrożnie stosować je u dzieci, bowiem nie zawsze mamy pewność, co do efektu nadmiernej stymulacji dojrzewającego układu odpornościowego.

- Czy złożone preparaty ziołowe, jak np. Alveo, mogą wpłynąć na poprawę odporności organizmu?

- Powrót do zainteresowań fitoterapią zaowocował pracami nad roślinami o właściwościach immunotropowych, co pozwoliło na ustalenie, które z roślin lub wyizolowanych z nich związków działają na układ odpornościowy. Uważa się, że za działanie immunostymulujące odpowiedzialne są polisacharydy, glikoproteiny, w tym różne lektyny oraz cały szereg związków niskocząsteczkowych, w tym alkaloidy, polifenole, chinony. Wiele z tych związków znajduje się w Alveo. Warto zwrócić chociażby uwagę na udokumentowane w badaniach naukowych właściwości immunostymulujące aloesu, żeń-szenia, związków zawartych w miodzie. Połączenie wielu czynników preparatu pozwala określać jego działanie nie tylko jako immunomodulujące, ale także jako tonizujące, rewitalizujące i remineralizujące. Ciekawe zapewne będą opracowania, dotyczące stosowania tego preparatu u dzieci z nawracającymi infekcjami dróg oddechowych, zwłaszcza w wieku przedszkolnym.

Rozmawiała Wanda Sowińska



foto. Małgorzata Kujawska / Agencja Gazeta