

# Zdrowie to pokój



Rozmowa z doktorem Musabbirem M. Mianem, specjalistą chorób zakaźnych

**Jaktosiędzieże, że układ immunologiczny chroni nas przed chorobami?**  
Układ immunologiczny chroni nie tyle jednostkę, co cały gatunek ludzki. Ze wszystkich zwierząt tylko człowiek ma tak dobrze rozwinięty system odpornościowy. Do chorób, w tym też nowotworowych, dochodzi, gdy zostaje zachwiana równowaga. Wystarczy wziąć za przykład to, co się dzieje z chorymi, których układ odpornościowy został zaatakowany przez wirus HIV. Ich organizm nie radzi sobie nawet z łagodnymi infekcjami.

**Czym jest osłabiona odporność?**  
Nie powinniśmy mówić o osłabionej odporności, tylko o kondycji całego organizmu. Osłabienie organizmu może być spowodowane jakimiś przeciążeniami, brakiem witamin i minerałów. Chorzy na cukrzycę też mają osłabiony organizm, a nie ma to nic wspólnego z odpornością.

**Jak można się wzmocnić?**  
Wspomagają organizm substancje immunomodulujące, pochodzenia roślinnego. Warto jednak zadbać o zdrowie całego organizmu, a nie tylko o wzmocnienie odporności.

System immunologiczny chroni nie tyle jednostkę, co cały gatunek ludzki. Na jego jakość wpływa ogólny stan organizmu. A ten ostatni zależy od warunków życia, kondycji i zasobności społeczeństwa. Zdrowe organizmy budują zdrowe państwo, gdzie ludzie mogą cieszyć się szczęściem i pokojem.

**W jaki sposób można dbać kompleksowo o zdrowie?**

Przede wszystkim należy zachować umiar, nie objadać się, nie leniuchować, nie siedzieć cały dzień w jednym miejscu. Trzeba zwiększyć ilość spożywanych warzyw i owoców, a ograniczyć węglowodany. Ja na przykład w ogóle nie jem słodczy. Nie można zapominać o jedzeniu bogatym w witaminy i minerały.

**Czy dieta ma wpływ na odporność?**

Dieta powinna być bogata w substancje odżywcze, pamiętajmy jednak, że na zdrowie ma również wpływ regularny tryb życia, regularne spożywanie posiłków, ruch - nie mówię tu jednak o spor-

**Substancje immunomodulujące (uodparniające)**

Są to substancje głównie pochodzenia roślinnego, które mają wpływ na wzmocnienie odporności organizmu. Udowodniono immunomodulujące działanie m.in. jeżówki purpurowej (*Echinacea purpurea*), aloesu, wilcaczy (czepota pusztysta). Immunomodulatory zawarte są w postaci ziół w Alveo. Dzięki nim organizm jest pilniej strzeżony przed codziennymi zagrożeniami, z którymi się stykamy i których nie jesteśmy w stanie uniknąć, nawet jeśli bardzo się staramy.

**Choroby endemiczne**

Zaliczamy do nich choroby lokalne, czyli te, które panują na danym terenie. W Azji południowo-wschodniej chorobą endemiczną jest np. malaria. Mieszkańcy danego rejonu mają wrodzoną odporność na choroby endemiczne. Są one jednak bardzo groźne dla przybyszy z innych rejonów lub przeniesione na nowy teren. Przykładowo żółta febra - choroba endemiczna w Afryce, przeniesiona wraz z niewolnikami do obu Ameryk w XIX wieku wywołała falę zachorowań i potężną panikę.

tach wyczynowych, bo one też obciążają i mogą mieć negatywne konsekwencje. Ciężka praca fizyczna czy psychiczna również nie sprzyja zachowaniu zdrowia. Należy dopasować wysiłek do swoich możliwości. Trzeba także chronić się przed nieprzyjawnymi czynnikami - wirusami i bakteriami. Pomocą służą preparaty dietetyczne (suplementy).

**Co ma największy wpływ na odporność organizmu?**

Trudno powiedzieć, ponieważ takich badań nie prowadzono. Można jednak wyjaśnić, co wpływa na ogólny stan zdrowia - w tym odporność i dobrą kondycję. Jeszcze raz o jedzeniu - aby obliczyć właściwą ilość spożywanych kalorii, należy pomnożyć prawidłową wagę razy 20. W ten sposób osobie dorosłej, która waży (powinna prawidłowo ważyć) 70 kg, wystarczy około 1400 kcal na dobę, aby zachować zdrowie. Większa ilość nie jest potrzebna, a może być szkodliwa. Podkreślam jednak, że wykonując to działanie, trzeba brać pod uwagę prawidłową wagę (np. obliczoną na podstawie BMI - stosunek wzrostu do wagi).

**Czy psychika ma wpływ na zdolność organizmu do obrony?**

Tak. Zniechęcenie i stres obniżają odporność. Pojawiają się wtedy zaburzenia hormonalne. Produkowane są glikokortykosteroidy, które powodują, że odporność spada.

**Czym więc jest odporność?**

To suma różnych zagadnień - zdrowia, kondycji, pamięci komórkowej.

**Czy i kiedy leczenie antybiotykami jest niezbędne?**

Obecnie wiele się mówi o szkodliwości antybiotyków. Jednak w niektórych przy-

padkach trzeba zastosować terapię antybiotykową. Jestem przeciwny twierdzeniu, że organizm sam sobie poradzi, bo może sobie nie poradzić. W przypadku chorób zakaźnych należy być pod opieką wyspecjalizowanych lekarzy, bo organizm może mieć poważny problem z nowymi dla niego czynnikami zakaźnymi. To ryzyko, na które nie można sobie pozwolić. Nie można oczywiście nadużywać antybiotyków. Stosuje się je tylko wtedy, kiedy są niezbędne (a nie są, gdy pacjent ma np. kaszel czy katar), w odpowiedni sposób i wyłącznie pod kontrolą lekarza.

**Czy można wzmocnić swój organizm przed wycieczką do egzotycznego kraju tak, aby nie zachorować?**

Trzeba być zdrowym, ale nie można się wzmocnić, czy zabezpieczyć przed tropikalnymi chorobami zakaźnymi, z którymi nasz organizm nie miał do tej pory do czynienia, więc ich nie zna. Jeśli w rejonie, do którego się wybieramy, panuje jakaś choroba endemiczna, na przykład malaria, na którą nie można się jeszcze zaszczepić, trzeba zachować ostrożność i wspomagać się profilaktyką farmakologiczną.

Bardzo groźne może być wirusowe zapalenie wątroby typu A (pokarmówka), zwane też chorobą brudnych rąk. Aby uniknąć zagrożenia, nie wolno spożywać wody z nieznanego źródła, pamiętać, żeby nie jeść nic surowego i unikać podrzędnych barów. Oczywiście tubylcom nic w nich nie grozi, przybyszą jednak tak. W krajach tropikalnych, gdzie jest tanio, różnica w cenie między barem a renomowaną restauracją jest wysoka. Po co więc ryzykować? Trzeba dokładnie myć warzywa i owoce oraz pić tylko kapslowaną wodę.

**Co jeszcze ma wpływ na zachowanie zdrowia?**

Ludzie żyją dłużej w dobrobycie. Biedni nie mają dostępu ani do jedzenia, ani do opieki medycznej. Nie są więc w stanie żyć zdrowo i otrzymać pomocy lekarza w razie choroby. Wystarczy porównać długość życia w krajach wysokorozwiniętych i niskorozwiniętych. W tych pierwszych jest znacznie wyższa, mimo szkodliwych wpływów cywilizacji. Tam, gdzie ludzie żyją w nędzy, o wiele trudniej zachować zdrowie.

**A jeśli nie będzie nędzy i ludzie będą zdrowi...**

...będą żyć w pokoju. W tym roku pokojową nagrodę Nobla otrzymał mój rodak



z Bangladeszu Muhammad Yunus. Nie walczył on jednak o pokój, ale przeciw nędzy. Uratował od niej miliony ludzi. W uzasadnieniu przyznania nagrody padły bardzo ważne słowa - jeśli będzie istniała nędza, nie będzie pokoju.

**A jednak żyjemy coraz dłużej i lepiej?**

Tak, oczywiście. Średnia życia w Polsce przez ostatnie 20 lat się wydłużyła. Może niedługo uda się przeciętnemu człowiekowi dożyć 120 lat. Na ten stan rzeczy ma również wpływ to, że potrafimy leczyć choroby zakaźne. Spacerując po Powązkach w Warszawie, widzi się groby sprzed zaledwie kilkudziesięciu lat, w których pochowane są całe rodziny zmarłe na zakaźną chorobę - teraz już się to nie zdarza.

• Rozmawiała Hanna Żurawska  
fot. Paweł Traczyk

ONZ publikuje co roku Raport o Rozwoju Społecznym Narodów Zjednoczonych. Jako wskaźnik rozwoju społecznego służy badanie jakości (w tym długości) życia. W 2006 roku Polska znalazła się na 37 pozycji w rankingu wśród 177 badanych krajów. Od 7 lat na pierwszym miejscu znajduje się Norwegia. Jako główną przyczynę śmiertelności, szczególnie w krajach rozwijających się, podaje się brak dostępu do wody i złą jej jakość.