



KAS YRA „IMUNITETAS“ IR KAIP JĮ STIPRINTI ?

Imunitetas – žmogaus organizmo gebėjimas apsisaugoti nuo viso to, kas jam genetiškai nepriimtina: nuo mikrobu, virusų, parazitų, svetimų baltymų ir kitų medžiagų.

Organizmo apsauginės imuninės reakcijos padeda „išvalyti“ organizmą nuo antigenų, patekusių į jį iš išorės arba atsiradusių viduje. Antigenų organizme gali atsirasti dėl bakterijų, fermentų, vaistų ir kitokių cheminių preparatų, radiacijos poveikio.

Imuninė sistema šalina mirusias ar pakitusias savo organizmo ląsteles, saugo nuo ligų, ypač infekcinių ir vėžinių. Jei imuninė sistema per silpna, sutrinka organizmo augimas ir vystymasis, mažėja atsparumas infekcijoms, susidaro prielaidos susirgti onkologinėmis ligomis.

Įgimtas ir įgytas imunitetas

Žmogaus imuninė sistema laikui bėgant tobulėja: vos gimęs kūdikis turi tik įgimtą imunitetą (pagrindines organizmo gynybines funkcijas), vėliau jas papildo įgytas imunitetas. Kuo šios dvi imuniteto rūšys skiriasi?

Įgimtas imunitetas

Jo apsauga yra bendrinio pobūdžio ir nėra prisitaikiusi prie konkrečių ligų. Prie jo priskiriama barjerinė apsauga (oda, gleivės), gerosios bakterijos, taip pat, karščiavimas, uždegiminė reakcija, čiaudulys, ašarojimas.

Įgytas imunitetas

Šis „papildomas“ imunitetas kovoja su atskiromis ligomis, virusais ar bakterijomis. Įgyti papildomas organizmo apsaugojimo galias žmogus (taigi ir vaikas) gali įgyti natūraliai (persirgęs liga) arba dirbtinai (skiepijant).

Persirgus liga arba pasiskiepijus organizme atsiranda imuninių ląstelių, galinčių įveikti tam tikrą ligą, virusą ar bakteriją. Įdomu yra tai, kad kiekviena atskira imuninė ląstelė gali kovoti tik su vienu negalavimu.

Kai žmogus suserga, aktyvuojasi tik prieš būtent tos ligos sukėlėjus kovojančios imuninės ląstelės: jos pradeda daugintis ir gaminti antikūnus. Ligai atsitraukus, imuninių ląstelių sumažėja ir jos pereina į "budėjimo režimą".



Aktyvus ir pasyvus imunitetas

Tiek natūralus, tiek dirbtinis įgytas imunitetas gali būti *aktyvus* ir *pasyvus*:

Aktyvus imunitetas

Aktyvus imunitetas susiformuoja, kai pats organizmas „sukuria“ kovos su liga būdą ir jį „išsimenta“. Kitą kartą susirgus ta pačia liga, imuniteto ląstelėms nebereikia kurti gynybos ir kovos plano iš naujo, todėl sergame trumpiau ir lengviau (kai kuriomis ligomis apskritai sergame tik vieną kartą gyvenime).

Pasyvus imunitetas

Pasyvus imunitetas įgyjamas, kai į žmogaus organizmą patenka kito žmogaus antikūnai, kovojantys su tam tikra liga. Natūraliai tokių antikūnų gauna iščiose esantis vaisius, o taip pat ir žindomas kūdikis per motinos pieną.

Didžiausias pasyvaus imuniteto trūkumas yra tas, kad jis yra trumpalaikis. Kita vertus, Geteborgo Universiteto Imunologų teigimu, žindymo metu įgyjamas pasyvus imunitetas turi labai teigiamą poveikį ne tik žindymo laikotarpiu, bet ir ilgalaikėje perspektyvoje

KAS SILPNINA MŪSŲ IMUNITETĄ?

Protinis ir fizinis nuovargis, neišspręstos psichologinės problemos, ilgalaikė įtampa pamažu alina imunitetą, todėl būtina stiprinti imunitetą. Šiuolaikinės profilaktinės medicinos požiūriu sveika gyvensena suprantama kaip gyvenimo būdas, kuris stiprina bei tobulina rezervines organizmo galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam bei stiprinti imunitetą.

KAIP STIPRINTI IMUNITETĄ IR NESIRGTI?

Kad sveikata būtų gera, svarbus tinkamas psichoemocinis nusiteikimas ir **streso valdymas**, geri bendravimo įgūdžiai bei jų ugdymas, saugios ir sveikos aplinkos kūrimas, netinkamų įpročių atsisakymas, racionali darbo ir poilsio kaita, asmens higiena ir kūno priežiūra, optimali **mityba**, pakankamas **fizinis aktyvumas** ir grūdinimasis.

SKIEPAI

Skiepai – patikimiausia ir efektyviausia prevencinė priemonė nuo ligų ir jų komplikacijų.

Skiepai yra medicininiai preparatai, skirti apsisaugoti nuo užkrečiamų ligų. Vakcinacijos metu, nesukeliant ligos, sužadinamas imuninis atsakas prieš ligos sukėlėją ir sukuriamas imunitetas konkrečiai ligai. Dėl skiepų daugeliu infekcinių ligų, pavyzdžiui, tymais ar kokliušu, šiandien sergama labai retai.

Skiepai apsaugo ne tik žmogų, bet ir visuomenę. Jei pakankama visuomenės dalis pasiskiepijusi, ligų sukėlėjai turi mažiau galimybių plisti ir taip nuo infekcijos apsaugomi rizikos grupėse esantys asmenys, kurie negali skiepytis dėl įvairių priežasčių.

Lietuvoje naudojamos saugios vakcinos, patvirtintos Europos vaistų agentūros. Ši agentūra vakcinas naudojimui patvirtina, kai būna atlikti visi tyrimai, įrodytas skiepų efektyvumas bei saugumas.



Imunitetą stiprinti galima ne tik medicininėmis, bet ir liaudiškomis priemonėmis:

- **Česnakas.** Stipri antibakterinė, antivirusinė ir antimikrobinė priemonė. Valgant jo kasdien rizika susirgti peršalimo ligomis sumažės dviem trečdaliais.
- **Ežiuolė.** Ypač veiksmingi yra preparatai, padaryti iš kelių rūšių ežiuolių. Padeda gyti žaizdoms, sergant peršalimu, užkrečiamosiomis ligomis, ypač gripu.
- **Ženšenio** preparatai stimuliuoja ir tonizuoja, jų polisacharidai aktyvina organizmo gynybą. Preparatai didina atsparumą, padeda greičiau sveikti po ligų, atsigauti po ilgo fizinio ir jausminio nuovargio. Manoma, kad panašiai teigiamai stimuliuoja ir **imbieras**.
- **Medus.** Padeda reguliuoti hormonų veiklą, stiprina imunitetą, skatina ląstelių atsinaujinimą, gerina kraujo sudėtį, mažina kraujospūdį, gydo nemigą ir nervų ligas, padeda virškinimui.
- **Liepų medus** - gydo nuo visų peršalimo ligų.
- **Grikių medus** - labai tinka sergantiems mažakraujyste, efektyviai reguliuoja hormonų pusiausvyrą.
- **Pienių medus** - turi organizmą valančių savybių – gerina kepenų bei inkstų darbą.
- **Bičių duonelėje** yra visko, ko reikia medžiagų apykaitai normalizuoti ir organizmo augimui. Joje yra visų B, C, D, E vitaminų, karotinoidų, proteinų, aminorūgščių ir kita.

Kai nuspręsite stiprinti imunitetą, pradėkite nuo paprastų dalykų venkite streso, nepasiduokite depresijai, išmokite atsipalaiduoti, saikingai sportuokite, įvairiapusiškai maitinkitės, meskite rūkyti, nepiktnaudžiaukite alkoholiu.

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Irena Kvedarienė pagal Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos medžiagą.