



Jedynie profilaktyka może nas uchronić przed pandemią wirusową

Prof. dr hab. med. Irena Ponikowska

Człowiek żyje w środowisku biologicznym ze zwierzętami, roślinami, owadami, grzybami, bakteriami, wirusami. Razem tworzymy złożony system biologiczny. Bakterie i wirusy chorobotwórcze znajdują się stale wokół nas nie tylko w okresie pandemii, ale chorują tylko niektóre osoby. Nie zapadają na chorobę infekcyjną lub przechodzą ją lekko osoby, które mają dużą odporność, czyli sprawny układ immunologiczny. Mogą być oczywiście wyjątki gdy organizm spotka się z niezwykle jadowitym dla niego wirusem.

Zaraz po wtargnięciu wirusa do organizmu człowieka, włącza się aktywność układu immunologicznego, rozpoczyna się walka, niestety nie zawsze wygrywa nasz organizm. Osłabienie układu immunologicznego występuje w niektórych chorobach jak np. w cukrzycy, otyłości, nadciśnieniu, chorobach płucno-oskrzelowych u osób w podeszłym wieku i u osób przyjmujących sterydy czy inne leki immunosupresyjne. Osłabienie układu immunologicznego występuje również u osób prowadzących nieprawidłowy styl życia oraz u dzieci, których zachowanie zdrowotne jest nieprawidłowe. Nieprawidłowy styl życia obejmuje przede wszystkim: brak aktywności fizycznej, nieprawidłowe odżywianie się, nadużywanie używek, spędzanie dużo czasu w pracy przy komputerze, brak światła słonecznego, zaburzenie rytmów biologicznych, bezsenność, stres, depresja, ciągły pośpiech. Pandemia i restrykcje z nią związane sprzyjają rozwojowi większości tych czynników. Wszystkie te sytuacje osłabiają układ immunologiczny i sprzyjają infekcjom. Podobnie jak dorośli również dzieci prowadzą nieprawidłowy styl życia, często zależny od rodziców. Dzieci obecnie bardzo często zapadają na infekcje grypowe, przeziębienia ponieważ ich układ odpornościowy jest słaby, dzieci nie są hartowane, w małym stopniu korzystają obecnie z leczenia uzdrowskiego. Przyczyną obniżonej odporności u dzieci jest brak ruchu na świeżym powietrzu, nadmierne korzystanie z komputera, nieprawidłowe odżywianie. Dzieci takie przy pierwszym kontakcie z bakteriami lub wirusami chorują.

Najważniejszym problemem pozwalającym na przerwanie pandemii są nie tylko szczepionki, ale przede wszystkim praca nad wzmocnieniem układu odpornościowego

poprzez wdrożenie programów profilaktycznych. Szczepienia stymulują układ odpornościowy wyzwalają odporność swoistą do walki z danym wirusem. Szczepionka jednak wywołuje odporność w ograniczonym zakresie i działa lepiej u tych osób u których układ immunologiczny nie jest bardzo osłabiony, nie daje odporności na inne wirusy czy bakterie . Aby ustrzec nasze społeczeństwo przed chorobą infekcyjną nie wystarczy więc szczepionka nawet najlepszej jakości, ponieważ wirusy i bakterie zawsze będą obok nas, ale należy podjąć działania w kierunku wzmocnienia własnej odporności ogólnej. Dysponujemy takimi metodami nefarmakologicznymi, które są bardziej fizjologiczne i nie wywołują skutków ubocznych i powikłań. W tym zakresie leczenie uzdrowiskowe ma ogromne możliwości i duży potencjał zdrowotny. Konieczne jest jednak zrozumienie decydentów znaczenia pierwszorzędnej roli profilaktyki w zapobieganiu infekcjom wirusowym oraz wykorzystania dużego potencjału zdrowotnego Polskich Uzdrowisk do tych celów.

Prof. dr hab. med. Irena Ponikowska