

Vine friguuul!

Iată cum putem să luptăm împotriva IMUNITĂȚII SCĂZUTE a organismului!

Ne-am obișnuit ca, de fiecare dată când ne îmbolnăvim, să dăm vina pe imunitatea scăzută a organismului. Dar ce reprezintă, de fapt, imunitatea scăzută, cine sunt cei mai afectați și cum putem să dăm o mână de ajutor sistemului nostru imunitar? Dr. Simona Farcaș, medic primar medicină de familie, ne învață, în cele ce urmează, cum să ne păstrăm sănătatea la cote maxime și în sezonul rece!

Atunci când este atacat de bacterii, virusuri sau fungi, organismul luptă prin intermediul celulelor albe - ajutate de ganglioni, măduvă și splină, precum și prin mijloace de barieră aflate la nivelul pielii, plămânului, stomacului/intestinului. O imunitate scăzută poate duce la creșterea frecvenței bolilor localizate la nivelul acestor zone barieră: infecții sau viroze respiratorii, gastrice și intestinale, sau cutanate (la nivelul firelor de păr sau unghiilor). Infecțiile determină o inflamație locală și generală, iar în timp incidența crește a bolilor inflamatorii poate crește riscul de boli cronice, determinând chiar apariția cancerului.

"Semnele deficitului de apărare imunitară apar de obicei în sezonul rece, începând cu lunile septembrie-octombrie, când crește incidența virozelor respiratorii, a gripei sau a altor viroze. Tot în această perioadă își reiau activitatea și unitățile de învățământ, iar copiii pot avea probleme prin expunerea repetată, în peri-

Dr. Simona Farcaș
medic primar
medicină de familie

Atenție! Sdentarii, obezii, vârstnicii și bebelușii sunt mai predispuși la probleme imunitare"

oada de convalescență, la multipli factori patogeni. Există anumite categorii de persoane care sunt mai predispușe problemelor imunitare: vârstnicii, al căror organism insuficient sau greșit alimentat nu mai are energie pentru lupta împotriva agenților infecțioși, precum și copiii mai mici de doi ani, nou-născuții în special, pentru că au un sistem imunitar în formare. Imunitatea celor mici se dobândește treptat, prin aducerea în contact direct cu microorganismele (patru-șase etape de răceli, viroze sau alte infecții pe an prin expunerea copiilor

la grădiniță/școală), dar și prin prezența unor obiceiuri sănatoase, care pot determina dobândirea acestei imunități mai repede și de mai bună calitate. În plus, o atenție sporită trebuie acordată gravidelor (care au un sistem imun suprasolicitat), persoanelor de orice vârstă cu boli cronice consumptive, persoanelor imunosupresate cu HIV, neoplasme, leucemii, post chimio/radioterapie, celor cu boli intestinale inflamatorii, cu aciditate scăzută (aceasta fiind o barieră împotriva multor bacterii) sau celor care se recuperează după operații importante (transplant, splenectomie). Riscurile sunt mari și pentru fumători, consumatori cro-



nici de etanol, sedentari sau obezi, persoanele cu alimentație săracă în legume și fructe proaspete și persoanele suprasolicitate, supuse unui stres cronic prelungit, care prezintă un nivel crescut al colesterolului", atenționează dr. Simona Farcaș, medic primar medicină de familie din cadrul Centrului Medi-

cal ProVita - Diagnostic și Tratament.

laurtul, ceapa, usturoiul, morcovul și ciupercile, cele mai eficiente antibiotice naturale

Alimentația are un rol important în construirea unui sistem imunitar puternic, de aceea nutriționiștii sfătuiesc să adoptăm mese bogate în fructe și legume, surse importante de fitonutrienți, vitamine și minerale (vitamina A, vitamina C, vitamina E, zinc, seleniu, magneziu, potasiu). În plus, proteinele, prin conținutul lor în aminoacizi esențiali și semi-esențiali, sunt cărmizile de la temelie unei imunități de bună calitate. Nu în ultimul rând, vitamina D are un rol vital în combaterea infecțiilor, în absorbția calciului și menținerea unui sistem imunitar sănătos. "Usturoiul (prin alicină) și cea-

pa sunt alimente speciale, adevărate antibiotice naturale, de aceea se încurajează prezența lor în alimentație încă de la vârste fragede. Ciupercile au capacitatea de a crește producția de anticorpi în organism și sunt o sursă importantă de proteine vegetale de calitate superioară. S-a demonstrat, în plus, că fibrele solubile prezente din abundență în citrice, mere, morcovi, fasole verde și ovăz ajută la scăderea inflamației și la creșterea răspunsului de apărare al organismului împotriva infecțiilor.

În mod special trebuie acordată atenție lactatelor - iaurtul și chefirul - prin conținutul lor natural sau îmbogățit în probiotice, sau brânzei, care prin acidul linoleic conjugat prezent în grăsimea naturală a laptelui, stimulează consistent răspunsul imunitar", adaugă dr. Luminița Florea, medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice, Centrul Medical ProVita - Diagnostic și Tratament.

Sfaturi utile

În afară de alimentație, medicii ne sfătuiesc să urmăm un stil de viață sănătos, care ne poate ajuta să luptăm împotriva deficitului imunitar. Iată alte câteva sfaturi extrem de importante pentru creșterea imunității!

- nu fumați;
- faceți sport;
- mențineți o greutate corespunzătoare (indicele de masă corporală < 25);
- mențineți tensiunea arterială la valori normale < 139/79 mmHg;
- beți alcool cu moderație (< 10 ml alcool de 2 - 3 ori pe săptămână);
- dormiți corespunzător: copil > 12 ore, adult > 8 ore, vârstnic > 6 ore;
- feriți-vă de infecții, păstrând o igienă corespunzătoare;
- faceți periodic controale medicale;
- vaccinați-vă conform recomandărilor medicale.

"Și mai ales fiți sceptici. Nu există studii relevante pentru suplimentele pentru stimularea imunității", avertizează dr. Simona Farcaș.

Începe campania de vaccinare antigripală! Cine va beneficia de imunizarea gratuită?

Ministerul Sănătății dă startul programului național de imunizare antigripală! Potrivit ministrului Florian Bodog, primele doze de vaccin vor ajunge la direcțiile de sănătate publică din țară, cel mai târziu, la începutul lunii noiembrie. Primii beneficiari vor fi bolnavii cronic, femeile însărcinate, copiii și angajații din unitățile sanitare.

"Am demarat și am finalizat procedura pentru achiziția unei cantități mai mici de vaccin antigripal decât este necesară

pe tot anul. Această procedură este în curs de finalizare și primele doze de vaccin vor veni în teritoriu, în așa fel încât la sfârșitul

lunii octombrie, începutul lunii noiembrie să putem începe vaccinarea celor care sunt la risc. La începutul lunii noiembrie vom avea întreaga cantitate de vaccin antigripal, în toată țara. Ceea ce vreau să vă spun este că indicațiile OMS de vaccinare pentru acest an sunt sfârșitul lunii octombrie, pentru începutul vaccinării, și vaccinarea să continue cât mai mult", a anunțat ministrul Sănătății, Florian Bodog, în urmă cu doar câteva zile.

Mergeți să faceți vaccinul, mai ales dacă aveți risc crescut de îmbolnăvire!

Așadar, pentru a avea o acoperire vaccinală cât mai mare a populației din grupele de risc, Ministerul Sănătății va crește numărul de doze achiziționate. Într-o primă etapă, dozele vor ajunge la Direcțiile Județene de Sănătate Publică de unde vor fi distribuite către medicii de familie. Imunizarea se face în cabinetul



medicului de familie. "Vaccinarea este cea mai sigură și eficientă metodă de prevenire a îmbolnăvirilor prin gripă și se recomandă tutu-

ror celor care sunt în categoriile cu risc crescut de îmbolnăvire să solicite vaccinul gratuit", informează Ministerul Sănătății.