



Influenza
- megelőzés
a
mindennapokban



DR. VÉGH JUDIT

Manager,
belgyógyász-; immunológus
szakorvos

A téli időszak egyik jellemző, szezonális megbetegedése az influenza, ez a vírusok által terjesztett fertőző betegség. Fő tünetei a hirtelen kezdődő, magas láz, az izomfájdalom, a gyengeség, az elesettség, majd az orrfolyás, néhány nap múlva a köhögés. Gyengébb immunrendszerű embereknél, időseknél súlyos szövődmények (például tüdőgyulladás, szívizomgyulladás) is kialakulhatnak. A betegség cseppfertőzéssel (köhögés, tüsszentés) vagy közvetlen érintkezéssel terjed. A fertőzött váladék bejut a légutakba, ott a nyálkahártya sejteiben megtelepszik, majd a sejtekbe kerül, és szaporodásnak indul. Az újonnan képződött vírusok a termelődött váladékkal együtt ürülnek (tüsszentés, köhögés), és fertőznek meg újabb egyedeket. Az immunrendszer több eleme is részt vesz a védekezésben. Az immunrendszer sejtjes elemei közbelépnek, emellett képződnek ellenanyagok is.

MIÉRT ÉPP TÉLEN?

Miért is vagyunk jobban kitéve a fertőzéseknek télen? Ennek oka elsősorban az, hogy a hideg következményei hatással vannak az immunrendszerünk működésére, és a kórokozók terjedésére egyaránt.

Védelmi rendszerünk optimális működéséhez megfelelő hőmérséklet szükséges. A téli hidegben hatékonysága csökken, ilyenkor a vérkeringés is lassul, vagyis romlik szervezetünk vérellátása. A ritkább napfény miatt testünkben kevesebb D-vitamin termelődik, ami szintén gyengítő hatású. Ezzel szemben a



vírusok gyorsabban terjednek hideg időben. Sőt, az ebben az évszakban esetleg kevésbé szellőztetett, fűtött helyiségekben a nyálkahártya rövid idő alatt kiszárad, ennek következtében a kórokozók könnyebben megtapadnak, majd áthatolnak, és szaporodnak rajta.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Ezen változások ellensúlyozása miatt nagyon fontos immunrendszerünk karbantartása, megerősítése a téli időszakban, illetve már azt megelőzően is. Tudatos hozzáállással, étkezési szokásaink, a folyadékfogyasztás, a mozgás és az öltözködés megfelelő kialakításával hatékonyan háríthatjuk el – vagy legalábbis csökkenthetjük – ezen hónapok kellemetlen velejáróit.

AMIT MA MEGTEHETSZ

Az immunrendszer optimális működése szempontjából nagyon fontos tényező az ép, intakt bélfloóra jelenléte. A vastagbélflórát alkotó „jótékony” baktériumok ugyanis nemcsak az emésztésünket segítő anyagokat, hanem védekezőrendszerünk megfelelő működését is segítő vitamionokat, fehérjéket termelnek, és gátolják a kórokozók bejutását a bélrendszeren keresztül. Napjainkban az emberek nagy részének hiányos a bélfloója, ami nemcsak az antibiotikumoknak, de a nagymértékű cukor-, és hús-fogyasztásnak, a tartósítószeres és egyéb adalékanyagokat is tartalmazó ételek felhasználásának az eredménye. Ahhoz, hogy ezt korrigáljuk, lehetőleg egész évben, de legalább az őszi időszak kezdetétől érdemes probiotikumot fogyasztanunk. Ahhoz, hogy a bevitt bélbaktériumok el is tudjanak szaporodni, étrendünket jelentős mennyiségű

rostanyaggal (például lehetőleg nyers zöldségekkel) és folyadékkal kell kiegészítenünk.

Ugyancsak lényeges a D-vitamin fokozott bevitele. Mára egyértelmű,



hogy a megváltozott környezeti hatások miatt a D-vitamin-hiány már nyáron sem elhanyagolható, ez az állapot pedig télen még súlyosabbá válik. Így a pótlás az őszi-tavaszi hónapokban elengedhetetlen. Ekkor napi 2-4000 NE fogyasztása javasolt a felnőtt szervezet számára, de nagyobb megterhelések esetén ennél nagyobb adagra is szükség lehet.

Az őszi-téli időszakban emellett a méhek „szuperélelmiszere”, a méhpempő is hatékonyan segítheti szervezetünk védekező mechanizmusait. Ez a méhkirálynő kizárólagos tápláléka. Számtalan összetevője közül jelentős az Omega3- és a Royalisin-, Gammaglobulin-tartalma. Ezek révén serkenti az immunrendszer sejtjeit, és fokozza a kórokozók elleni védekezőképességet.

HASZNOS KIEGÉSZÍTŐK

A sikeres influenzamegelőzés egyik fontos eleme a megfelelő életmód, ami a kiegyensúlyozott, minőségi tápanyagokban dús táplálkozás, a megfelelő mozgás, a folyadékfogyasztás és a pihenés-gondolkodásmód komplex összességét jelenti. A táplálkozásban kerüljük a finomított cukrok

bevételét (édesítésre – ha feltétlenül szükséges – jó minőségű méz ajánlott), és lehetőleg a gyorsan felszívódó szénhidrátok is csekély részt képviseljenek! Mindenképpen ügyeljünk azonban a jelentős mennyiségű rostot tartalmazó, bázikus hatású, lassan felszívódó szénhidrátokban dús zöldségek gyakori fogyasztására! Ebben az időszakban nagyon fontos az antioxidánsok bevitele, így a C-vitaminban gazdag gyümölcsök (citrom, narancs, mangó, kiwi, gránátalma, homoktövis) fogyasztása, és a C-vitamin, Q10, valamint Omega3 tartalmú étrend-kiegészítők használata. Ezen hatóanyagok is az immunrendszer harmonikus működését, a regenerálódást végző antioxidáns-rendszereink tehermentesítését segítik elő. Az A-vitamin-bevitelről se feledkezzünk meg! Ez segít megőrizni a nyálkahártyák épségét, és védi azokat a kiszáradástól, gátolva ezzel a kórokozók megtelepedését, bejutását.

Az immunrendszerünk enzimeinek működéséhez cink és egyéb más nyomelemek is feltétlenül szükségesek, emellett néhány fűszernövényünk is nagyon jó hatású e tekintetben. Így például jó, ha törekszünk a hagyma, fokhagyma, kakukkfű, torma, retek, zsázsa, cayenne-bors rendszeres





fogyasztására. A fahéj mellett, hogy gyulladáscsökkentő hatású, az édesgyökérrel együtt stimulálja is az immunrendszert, nagyon finom, és sokféleképpen felhasználható. A gyógynövények között számtalan olyan található, ami teaként alkalmas nemcsak az influenzás tünetek csökkentésére, hanem segítség a megelőzésben is. A kedvelt és gyakorta alkalmazott fűzfa-hársfa-kakukkfű keverék a hatóanyagok révén talán az egyik legjobb kombinációt jelenti. Miután ezek a növények gazdagok illóolajokban, flavonoidokban, és hurutoldó hatásúak is, egyaránt segítséget jelentenek a már megbetegedettek, és a megelőzést remélők számára. Nemcsak teaformában, hanem étrend-kiegészítő komponensekként is jó hatásúak.



SPORT ÉS JÓ LEVEGŐ

A táplálkozás mellett testünk edzése is fontos. Sokat emlegetett, jól bevált módszer a hideg-meleg váltóruhany (öt-hat alkalommal váltogatva), a szaunázás és a gőzfürdő. Hatásuk elsősorban a vérkeringés stimulálásán alapul. Akinek állandóan hideg, fázik a lába, annak a meleg zokni és cipő viselése mellett a gyakori mustárlisztes, meleg lábfürdő vétele is hatékony segítség lehet. A réteges, jó szigetelést biztosító öltözködésről, a kezünk, nyakunk, időnként akár az arcunk védelméről se feledkezzünk meg!

Fontos, hogy minél több időt töltsünk a szabad levegőn, lehetőleg napon, mert a friss, oxigénben dúsabb levegő és a napfény szintén jó hatással vannak az immunrendszer működésére. Használjuk ki a téli sportolási lehetőségeket, a rendszeres edzőtermi edzések mellett szánkozunk, síeljük, akár fussunk, kerékpározzunk is a szabadban, ha ezt a lég hőmérséklet lehetővé teszi.

Ne fűtsük túl a lakást vagy a helyiségeket, ahol tartózkodunk! Napközben 20 fok elegendő, az éjszakai alváshoz pedig 17-18 fok az optimális hőmérséklet. Ha eddig magasabb hőfokot alkalmaztunk,



érdemes fokozatos hozzászoktatás után elérni ezt. Gyermekek esetében 1-2 fokkal magasabb hőmérséklet is megfelelő lehet.

A fűtés szárítja a szoba levegőjét, ezért használjunk párologtatót, amibe néhány csepp fenyő- vagy eukaliptusz olajat is tehetünk a hatás fokozása érdekében!

Az influenza megelőzésében a higiénia is nagy szerepet játszik. Rendszeresen mossunk kezet szappannal és meleg vízzel, használjunk eldobható papírzsebkendőt, zárt térben akár arcmaszkot! Csökkentsük a másokkal való közeli kontaktust!



Egészségünk, immunrendszerünk optimális működése szempontjából a rendszeres pihenés, lazítás, a stressz feloldása is rendkívül fontos. Télen is figyeljünk a sétára, adjunk módot fejünk kitisztulására! A pozitív gondolatok, a nyugalom jelenléte az életünkben szintén nagyon fontos, mert a lelki jó érzés is nélkülözhetetlen ahhoz, hogy egészségesen vészeljük át a telet.