



Medisept
Biuro prasowe
Maj 2019 rok

MEDISEPT
Prawdziwa dezynfekcja

Jelita na straży zdrowia. Jaki mają wpływ na zdolność organizmu do walki z chorobami?



Wiele osób problemy z brakiem odporności łączy z pogodą, przemęczeniem, inną chorobą. Rzadko osłabienie systemu immunologicznego przypisywane jest jelitom, choć badania pokazują, że są one odpowiedzialne nie tylko za trawienie. Ich funkcjonowanie ma wpływ m. in. na nastrój, temperament, a nawet agresję. W dużej mierze odpowiadają również za odporność organizmu, a więc i nasze zdrowie.

Układ immunologiczny jest jednym z inteligentniejszych mechanizmów w ciele człowieka. Codziennie dba o to by zagrożenia płynące z zewnątrz, jak np. bakterie, wirusy, pasożyty, grzyby i toksyny nimi wywołane, nie atakowały zdrowych komórek organizmu i nie destabilizowały jego prawidłowego funkcjonowania. Nie znaczy to jednak, że wszystkie bakterie są szkodliwe. W organizmie człowieka żyje ich aż 39 bilionów, a największym skupiskiem jest okrężnica. Stosunek bakterii do komórek ciała jest



MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

prawie równy, co znaczy, że w połowie składamy się z bakterii. Wiele z nich ma ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jak choćby te obecne w narządach, które wchodzą w skład układu odpornościowego. Należą do niego m. in. szpik kostny, węzły chłonne, śledziona i wyrostek robaczkowy, gdzie znajdują się komórki odpornościowe, zadaniem których jest wykrywanie, identyfikacja i likwidacja wszelkich czynników chorobotwórczych.

Głównym i najważniejszym zadaniem układu immunologicznego jest ochrona organizmu przed patogenami, czyli czynnikami odpowiedzialnymi za wywoływanie chorób. – mówi Waldemar Ferschke – lekarz epidemiolog i wice prezes firmy Medisept. – Komórki odpornościowe, czyli limfocyty, obecne w narządach wchodzących w jego skład stanowią swoistą armię, która podąża wszędzie tam, gdzie pojawia się zagrożenie w postaci patogenów. Nie wszyscy jednak wiedzą, że ogromna część tej armii, bo aż prawie 80%, znajduje się w naszych jelitach. – zaznacza.

Panuje ogólne przeświadczenie, że jelita są narządem niezbyt czystym i odpowiedzialnym wyłącznie za procesy przemiany materii. Faktycznie jest to ich podstawowa funkcja, jednak nie mniej istotną jest ochrona immunologiczna. W jelitach bytują bakterie z rodzin *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, odpowiedzialne za ochronę układu pokarmowego przed szkodliwymi drobnoustrojami, które dostają się do organizmu wraz ze spożywanym jedzeniem. Niestrawione resztki stają się doskonałym miejscem dla rozwoju grzybów i pasożytów, które mogą wywoływać choroby, dlatego zdrowa flora jelitowa jest najlepszą bronią w walce z chorobotwórczymi mikroorganizmami.

Nie sposób jest uniknąć obecności patogenów wewnątrz organizmu. Dostają się one tam w dużej mierze za sprawą brudnych rąk, którymi przygotowywane są posiłki i których wiele osób nie myje przed jedzeniem. A to nasze dłonie właśnie są największym nośnikiem drobnoustrojów, w tym wirusów i bakterii, odpowiedzialnych za takie choroby jak grypa, angina, szkarlatyna i wiele innych – przestrzega Waldemar Ferschke. – Nie da się przed nimi uchronić w stu procentach, ale można zmniejszać ich liczbę w organizmie, dezynfekując dłonie przed przystąpieniem do gotowania i jedzenia posiłku – zaleca specjalista.

Jelita są nie tylko miejscem, gdzie komórki odpornościowe bytują. To w nich właśnie nasz układ immunologiczny „zapoznaje się” z zewnętrznymi zagrożeniami, uczy się je rozpoznawać, a w razie potrzeby zwalczać. Proces ten jest istotny dla adaptowania się odporności organizmu do zmieniających się warunków zewnętrznych. Nagromadzenie tkanki limfatycznej, występującej w obrębie przewodu pokarmowego, gdzie proces ten zachodzi, ma nawet swoją nazwę – GALT z ang. *gut-associated lymphoid tissue*.



Medisept
Biuro prasowe
Maj 2019 rok

MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

Gdy w jelitach dojdzie do zaburzenia mikroflory, zwanej dysbiozą, następuje wzrost liczby patogenów w nich obecnych, co z kolei prowadzi do osłabienia bariery ochronnej przewodu pokarmowego. Organizm staje się wtedy bardziej podatny na zakażenia wirusowe, bakteryjne oraz grzybicze i może dojść do rozwoju chorób. Dysbioza jelit jest często spowodowana długotrwałą antybiotykoterapią, która „wypłukuje” jelita z potrzebnych do prawidłowej ich pracy bakterii. Taki sam efekt może też przynieść nieodpowiednia dieta, dlatego powinniśmy mieć świadomość, że rodzaj spożywanego pokarmu ma wpływ nie tylko na otyłość, ale również zdrowie. W uregulowaniu flory jelitowej pomagają probiotyki, które zawierają w sobie szczepy bakterii *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Terapia nimi pozwala ponownie skolonizować jelita niezbędnymi do ich prawidłowego funkcjonowania mikroorganizmami i chronić organizm przed patogenami. Naturalne probiotyki występują m.in. w kiszonkach (kiszona kapusta, kiszony ogórek) i fermentowanych produktach mlecznych (kefir, zsiadłe mleko, jogurt). Dostępne są również w postaci doustnych środków (np. kapsułek), dostępnych w aptekach.

Antybiotykoterapia endogenna (wewnętrzna) zawsze niesie ze sobą ryzyko dysbiozy, dlatego najlepiej nie dopuszczać do sytuacji, by wdrożenie leczenia antybiotykami było konieczne. Przed zakażeniami bakteryjnymi najlepiej chronić organizm poprzez działania profilaktyczne, do których należy przede wszystkim dezynfekcja dłoni. Zmniejsza ona ryzyko zakażeń egzogennych, czyli spowodowanych przez zewnętrzną florę bakteryjną i pozwala budować silny układ odpornościowy.

Medisept to polski producent kompleksowych rozwiązań w zakresie utrzymania higieny i dezynfekcji. Od ponad 25 lat działa na rynkach europejskich, dostarczając rozwiązania dla sektora profesjonalnego, między innymi dla szpitalnictwa i usług medycznych.