

PORUCHY IMUNITY V DOSPELOSTI

KEDY VYHLADAŤ SVOJHO LEKÁRA?

1.



keď máte časté a komplikované infekcie dýchacích ciest



a/alebo zápaly uší viac ako 2-krát ročne



a/alebo zápaly pľúc viac ako 2-krát ročne



a/alebo zápaly priedušiek viac ako 4-krát ročne



a/alebo nádchu so zápalom prírodných dutín viac ako 4-krát ročne

2.



keď sa z bežného prechladnutia nevyliečite bez antibiotík

3.



keď ste sa nevyliečili iba jednými antibiotikami



a/alebo máte opakovaný výskyt tzv. pásového oparu (herpes zoster)



a/alebo rany sa vám netypicky dlho a zle hoja, tvoria sa kožné a hnisavé infekcie



a/alebo ste opakovane prekonali rôzne atypické infekcie, napríklad zápal mozgových blán



a/alebo niekoľko mesiacov máte hnačku s úbytkom hmotnosti

PORUCHY IMUNITY SPŮŠŤA SÚHRA VIACERÝCH FAKTOROV

To, či vznikne porucha imunity, závisí aj od toho, ako sa vaše telo dokáže **so stresom** vyrovnáť.



poruchy výživy



lieky na potlačenie imunity



infekčné choroby



znečistené životné prostredie



úrazy, operácie



predčasné narodenie, vysoký vek, životný štýl



chronické choroby



genetika, vrodené poruchy*

Výsledkom tlaku na imunitu sú **poruchy imunity.**



Vyvolávajú zápaly a opakované infekcie.



Okrem častých infekcií vedú aj k **alergickým a autoimunitným prejavom** a zvyšujú riziko vzniku rakoviny.

*Vrodené poruchy imunity majú samostatné postavenie a venujú sa im vysokošpecializované centrá.

Doprajte si spánok
min. 6 - 8 hodín denne v pravidelnom čase.

Pravidelne cvičte
1 hodina sviežej chôdze 5 dní v týždni.

Venujte pozornosť zdravej výžive
Jedzte dostatok čerstvej zeleniny a ovocia v súlade so sezónnym lokálnym zberom.

AKO VIEME PREDCHÁDZAŤ PORUCHÁM IMUNITY?



Majte pod kontrolou chronické ochorenia (vysoký krvný tlak, cukrovka, a i.).

Kontrolujte si hmotnosť
Nadmotnosť/obezita škodí imunitě.

Alkohol škodí zdraviu
Vyhýbajte sa konzumácii alkoholu.

Prírodné je nefajčiť
Fajčenie znižuje schopnosť organizmu bojovať s infekciami.

Poznajete svoje postoje, emócie a patologické presvedčenia a **naučte sa s nimi pracovať.**

NIEKTORE VÝŽIVOVÉ DOPLNKY PODPORUJÚCE IMUNITU



probiotiká



vitamín D



vitamín C



glukány a antioxidanty



selén a zinok

Preventívne postupy



Štandardné postupy

