



chorób, są bardziej narażone na ich rozwiniecie.

● **Złe warunki bytowe** – częściej chorują ludzie mniej zamożni.

● **Mieszkanie w mieście** – w dużych miastach chorób autoimmunologicznych jest więcej. Dlaczego? Powodów może być wiele: życie w pędzie, stres, mniejszy kontakt z naturą i naturalną florą bakteryjną. Mieszkańcy miast są też narażeni na większy kontakt z zanieczyszczeniami cywilizacyjnymi, np. smogiem, spalinami. Poza tym większość z nich mało przebywa na świeżym powietrzu, spędzając czas w zamkniętych, sztucznie oświetlonych pomieszczeniach bez roślin i z małą ilością dziennego światła.

● **Ogólny stan zdrowia** – ryzyko zachorowania na choroby autoimmunologiczne zwiększa kilka czynników – palenie papierosów, otyłość, zakażenie niektórymi wirusami (np. koronawirusem, wirusem Epsteina-Barra, tzw. EBV), przyjmowanie niektórych leków. Ryzyko zwiększa też przemęczenie, stres i brak snu.

● **Zaawansowany wiek** – ponieważ żyjemy coraz dłużej, coraz częściej ujawniają się autoimmunologiczne choroby

dotykające głównie osoby starsze, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów.

● **Sposób odżywiania** – to, co jemy, ma ogromne znaczenie. Wszelobocny cukier, tłuszcze trans, powszechnie stosowane pestycydy zupełnie zmieniły jakość żywności i źle wpłynęły na nasze organizmy.

● **Nadmierna czystość** – wszędzie (nawet w jedzeniu) dążymy do sterylności, co z jednej strony oczywiście jest dobre, ale z drugiej źle oddziałuje na naszą florę bakteryjną. Żywność jest konserwowana i pasteryzowana, bo musi jak najdłużej przetrwać na sklepowych półkach. Tymczasem dieta uboga w dobre, naturalne bakterie przyczynia się do wzrostu zachorowań na choroby z autoagresji – szczególnie na te związane z układem pokarmowym (np. wrzodziejące zapalenie jelit czy choroba Crohna).

● **Niski poziom witaminy D₃ i kwasów nienasyconych** – witamina D₃ jest dla naszego organizmu kluczowa, bo podnosi tolerancję układu odpornościowego. Zwykle mamy jej za mało, bo wytwarza się pod wpływem słońca, a współcześni ludzie przebywają coraz mniej na zewnątrz. Jedzą też zbyt dużo

nasyconych kwasów tłuszczowych (zawartych w mięsie, nabiale, serach, smalcu, oleju kokosowym i palmowym) i za mało kwasów nienasyconych (znajdziemy je np. w awokado, oleju rzepakowym, oliwie z oliwek, ziarnach, owocach morza i rybach). Amerykańscy naukowcy zbadali wpływ witaminy D oraz kwasów omega-3 na ryzyko wystąpienia chorób autoimmunologicznych. Badanie pokazało, że codzienne przyjmowanie tego zestawu obniża ryzyko wystąpienia choroby autoimmunologicznej o 30%. Najlepsze efekty uzyskano po dwóch latach zażywania tych suplementów.

TRAFNA DIAGNOZA TO PODSTAWA

Zanim choroba autoimmunologiczna rozgości się na dobre w naszym ciele, organizm broni się i zaczyna dawać nam sygnały. Niestety ich rozpoznanie nie jest łatwe. Dlaczego?

Po pierwsze w chorobach z autoagresji objawy mogą być nietypowe, dotyczyć różnych narządów i układów, więc bywają mylone z innymi schorzeniami albo po prostu ani lekarz, ani chory ich ze sobą nie wiąże.

Po drugie na początku choroby objawy mogą być dość dyskretne, więc łatwo je przeoczyć lub zbagatelizować. Przewlekłe zmęczenie, bezsenność, problemy ze zrelaksowaniem się zwalamy na karb przepracowania, nadmiaru obowiązków i stresu, nie widzimy w nich oznak rozwijającej się choroby. Nawet powtarzające się stany podgorączkowe i niewielkie odchylenia w badaniach krwi (nieznacznie podniesione parametry stanu zapalnego – OB, CRP) nie budzą niepokoju ani w nas, ani u lekarza. Wyłapanie



KOBIETY CHORUJĄ CZĘŚCIEJ

Wśród cierpiących na choroby autoimmunologiczne aż 80% stanowią kobiety. Naukowcy przypuszczają, że dzieje się tak, ponieważ system odpornościowy pań jest bardziej aktywny, co skutkuje tym, że w niektórych sytuacjach zaczyna atakować własne komórki. Kobiety częściej zapadają na choroby tarczycy (Hashimoto, Gravesa-Basedowa), stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzycę typu 1, toczeń rumieniowaty układowy, łuszczycowe zapalenie stawów, zespół Sjögrena.

Uwaga! Choroby autoimmunologiczne występują częściej także u osób po nowotworach oraz z chorobami serca.