



Choroby autoimmunologiczne są dziś niestety nieuleczalne. Leki i zmiana stylu życia mogą jednak złagodzić dolegliwości pacjenta, zahamować rozwój choroby, a nawet doprowadzić do jej remisji.



zaangażowania specjalistów z różnych dziedzin – reumatologa, dermatologa, endokrynologa, neurologa. Kluczowe w postępowaniu z chorobami z autoagresji jest regularne monitorowanie stanu zdrowia i stosowanie się do zaleceń lekarskich.

CO CI POMÓŻE

Choroby autoimmunologiczne należą do przewlekłych, ich leczenie jest długotrwałe. Do tego jest to najczęściej leczenie objawowe, czyli takie, które łagodzi dolegliwości, ale nie usuwa ich przyczyn. Niestety dziś większość chorób autoimmunologicznych jest niewyleczalna. Można jednak skutecznie hamować ich rozwój i liczyć na remisję,

czyli okresy uśpienia (bez objawów), które mogą trwać nawet kilka lat. Co może pomóc choremu?

• **Farmakologia** – jej celem jest zmniejszenie aktywności układu odpornościowego oraz kontrolowanie stanu zapalnego. Chodzi o złagodzenie objawów, opóźnienie postępu choroby i zminimalizowanie uszkodzenia narządów. Farmakoterapia może obejmować leki immunosupresyjne (hamujące aktywność układu odpornościowego), kortykosteroidy (charakteryzujące się silnym działaniem przeciwzapalnym) i biologiczne. Te ostatnie są wytwarzane na bazie substancji pochodzenia biologicznego, takich jak białka, hormony i przeciwciała, które mają na celu

kontrolowanie odpowiedzi immunologicznej. Lekiem biologicznym jest np. insulina.

• **Zmiana stylu życia** – choremu pomogą zdrowa dieta i regularna aktywność fizyczna. Chorym zaleca się rzucenie palenia, bo tytoń i inne toksyczne substancje (zawarte również w e-papierosach) zwiększają stan zapalny. Bardzo ważne jest również unikanie stresu, bo zaostrza on objawy choroby – stres zwiększa poziom kortyzolu, który negatywnie wpływa na układ odpornościowy. Dlatego coraz bardziej popularne przy chorobach autoimmunologicznych są psychoterapia oraz techniki relaksacyjne (medytacja, mindfulness). Zmniejszają stres i pozwalają nauczyć się radzenia sobie z emocjami, co łagodzi przebieg choroby.

• **Zdrowa dieta** – powinna być bogata w błonnik, antyoksydanty i zdrowe tłuszcze, co wspiera układ odpornościowy i zmniejsza stan zapalny. Zaleca się spożywanie owoców i warzyw, ryb, orzechów i nasion. Stan zapalny nasila przetworzona żywność, cukry proste oraz tłuszcze trans, dlatego należy ich unikać. Po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem można spróbować zastosować dietę eliminacyjną wykluczającą nabiał albo gluten.

Jedynym sposobem, by ulżyć sobie w chorobie immunologicznej, jest wyhamowanie jej na możliwie najwcześniejszym etapie. Obserwujmy się więc i nie lekceważmy nietypowych objawów. Nasz organizm daje nam sygnały już dwa, trzy lata wcześniej, zanim choroba zacznie siać spustoszenie. ●