

## Immuunsust tugevdada ei saa, aga tervislik eluviis aitab

*Pärt Peterson*

Kevadeks käib päike kõrgemalt ja viirushaigused on taandunud, kuid huvi oma tervise ja immuunsuse vastu jääb. Soovitusi, kuidas hoida end tervena, leiab küllaga nii sotsiaalmeediast kui ka apteegist, kus immuunsust tugevdavad purgid on üksteise kõrval reas.

Teame, et eluaja jooksul immuunsüsteem nõrgeneb. Vanematel inimestel on suurem risk haigestuda nakkushaigustesse, immuunvastus vaktsiinidele on nõrgem ja kasvab vähirisk. Halvasti toimiv immuunsüsteem võib põhjustada mitmesuguseid terviseprobleeme. Kas siiski on võimalik immuunsüsteemi tugevdada, et püsiksime tervena?

Paraku interneti virtuaalsusest ega apteegiriulilt immuunsüsteemi tugevdavat imevahendit ei leia. Isegi hoolimata sellest, kui purgi peale nii on kirjutatud. Erinevad vitamiinid nagu C- ja D-vitamiin, tsink ja seleen on vaieldamatult olulised meie keha toimimiseks, kuid nende manustamine on vajalik vaid siis, kui on alust arvata, et toiduga ei saa me neid piisavalt. Nimekirjas on veel päevakübar, roheline tee, küüslauk, must püssik ja mitmed muud, mille mõjud viirustega võitlemises on rohkem kui vaieldavad. Platseeboefekti siiski ei tasu alahinnata ja kui inimene ennast ükskõik mis põhjusel paremini tunneb, siis on kulutatud raha ja vaev asja ette läinud.

Olulisim neist on D-vitamiin, mida vajame immuunrakkude kujunemiseks ja mida naharakud toodavad päikese saadetud ultraviolettkiirguse mõjul. Põhjapoolsetel laiuskraadidel, kus talvel on vähe päikesevalgust, täidab D-vitamiin olulise toidulisandi rolli. Seda eriti vanematel inimestel, kellel D-vitamiini sünteesi võimekus langeb.

Tõsi, toidulisandite ja mikroelementide maailma kõrval on olemas keerulisemaid meditsiinilisi tööriistu, millega saab immuunsüsteemi panna kiiremini või aeglasemalt toimima. Põhjus pole selles, et teadlased ei ole suutnud neid avastada, vaid suurem probleem on immuunsüsteemi keerukuses ja selle tasakaalus hoidmises. Ka erinevaid tasakaalupunkte on kümneid, kui mitte sadu. Ühest kohast mõjutades või teisest tõmmates liigub osa süsteemist paigast ära ja terviseprobleemid ilmnevad mujal.

Immuunsüsteem on vaieldamatult inimkeha keerulisemaid süsteeme. See pole lihtsa lülitiga reguleeritav masinavärk, vaid koosneb keerukast võrgustikust. Selles on kokku üle triljoni raku, igaüks neist oma konkreetsete ülesannetega ja asukohtadega meie kehas. Kogu keha erinevate immuunrakkude kogum toimib kui globaalne elukeskkond, kus on nii ühised kui ka erinevad huvid, eesmärgid ja viisid eesmärkide saavutamiseks.

Teadus teeb selles valdkonnas igapäevaselt edusamme ja immuunravi on muutunud tavaliseks ravipraktikaks raskete krooniliste haiguste korral. Praeguseks kasutatakse meditsiinis autoimmuunsete haiguste ja vähkkasvajate raviks immuunrakke aktiveerivaid bioloogilisi ravimeid – meditsiinilaborites välja töötatud terapeutilisi antikehasid. Sellisest bioloogilisest ravimist on abi, et viltu kaldunud süsteemi tasakaalupunkti suunas tagasi keerata.

Aga ikkagi, isegi kui head tabletti või pulbrit riulilt võtta ei ole, kas oleks midagi abiks, et immuunsus püsiks terve ja haigestuksime vähem? On ikka ja me kõik teame neid. Kuid nad eeldavad meie enda igapäevast panust. Tervislikud eluviisid, mille sisse mahuvad füüsiline liikumine, värskes õhus olemine, normis kehakaal, sotsiaalsed kontaktid, õige toitumine ning piisav uni, arvatakse tugevdavat immuunsüsteemi võimekust. Vähemalt on tervisliku eluviisiga inimestel parem immuunrakkude profiil. Vananedes püsivad nende immuunrakkude osakaalud sarnasemad noorematele inimestele ja nad nakatuvad harvemini viirustesse.

Maailma pingete taustal esineb rohkem ärevust ja stressi, mille negatiivset mõju immuunsusele on uuritud. Närvi- ja immuunsüsteem on kahekõnes, kumbki mõjutab teineteist. Peamine inimese stressihormoon on neerupealise poolt toodetav kortisool. Viimane on vajalik kohastumiseks stressirohketeks olukordadeks, kuid sel on tugev immuunsüsteemi allasuruv toime. Lühiajaline stress ei muuda oluliselt immuunsust, kuid pidev stress kulutab ja muudab organismi viirusnakkustele vastuvõtlikumaks. Teada on, et immuunsus on nõrgem inimestel, kes peavad kodus hoolitsema dementse pereliikme eest ning et depressiooni korral on leitud kõrgemaid immuunmarkerite tasemeid.

Stress on normaalne osa elust ja inimesed tunnetavad seda erinevalt. Seejuures tundub inimestele igal ajastul, et just nende elu toimub äreval ja kriisiderohkel ajal. Seni on vähe uuritud stressi leevendavate meditatsioonimeetodite mõju immuunsüsteemile, kuid piisava kindlusega võib öelda, et hea immuunsuse säilitamiseks tasub piirata oma pideva stressi allikaid.

[Ilmunud ajalehes Postimees 27. aprillil 2024](#)