



## Jak se v těle akutní zánět stává chronickým

Akutní zánět může začít jako obrana organismu. Cílem je zbavit tělo nebezpečného vetřelce. Pokud se ale včas "nevypne", může vzniknout problém. Imunitní systém těla může udržovat zánět v chodu, dlouho poté, co vetřelec zmizí. Akutní zánět tak přechází na chronický zánět. Náklady na zdravotnictví v ČR dosáhly v roce 2018 výše 431 miliard Kč. Kolik budou náklady zdravotnictví v současné době pandemie? Jedna koruna v prevenci představuje úsporu čtyři koruny v léčbě. Výživa je jeden ze základních faktorů prevence.

Chronický zánět hraje zásadní roli v některých z nejčastějších onemocnění naší doby. Patří mezi ně třeba revmatoidní artritida, rakovina, srdeční choroby, diabetes, astma a například i Alzheimerova choroba.

Chronický zánět se může rozvinout několika způsoby. Jedna z možností je, že se tělo nemůže zbavit škodlivé látky. Může jít o infekční organismus nebo chemickou látku (= patogeny). Imunitní systém dokáže eliminovat tyto patogeny vcelku dobře, ale ty někdy odolávají i naší nejlepší obraně a skrývají se v tkáních organismu. To znovu a znovu provokuje zánětlivou reakci.

### Imunitní systém slepě útočí na vlastní buňky těla

Další možnost je, že imunitní systém přejde do zvláštního "režimu ohrožení", i když už neexistuje skutečná hrozba. Vzniká autoimunitní porucha, při které je imunitní systém příliš vybuzen a slepě útočí na vlastní zdravé buňky tkání těla. Napadá klouby, střeva nebo jiné orgány, jako by byly plné patogenů. Zánětlivá reakce se rozšiřuje a poškozuje tělo místo jeho hojení.

### Nezdravý životní styl, včetně výživy, přispívá k smrti tří z pěti lidí na světě

Nezdravý životní styl bohužel často způsobuje pokračování zánětu. Kouření, nevhodné cvičení nebo stravování s vysokým obsahem jednoduchých cukrů může přispět k chronickému zánětu. Takový pokračující zánět zvyšuje riziko mnoha nemocí - včetně srdečních chorob, cévních mozkových příhod, diabetu 2. typu, rakoviny nebo chronické obstrukční plicní nemoci. Tyto nemoci jsou celosvětově hlavními příčinami úmrtí. Tři z každých pěti lidí na celém světě umírají na nemoc spojenou s chronickým zánětem.

### Jaké jsou typické příznaky chronického zánětu v těle

Příznaky chronického zánětu nejsou tak zjevné jako u akutního zánětu. Žádné ostré bolesti, jako když se píchnete, žádné otoky nebo zarudnutí, které vás upozorní na problém. Chronický zánět může být rozšířený nebo více lokalizovaný do konkrétních oblastí těla. Příznaky se proto mohou značně lišit. Nejčastěji jde o tyto příznaky:

o dlouhodobá únava a nedostatek energie

o deprese, úzkost

o bolesti svalů a kloubů

o zácpa, průjem a další gastrointestinální potíže



o změny hmotnosti nebo chuti k jídlu

o bolesti hlavy

o narušený duševní stav ("mozková mlha")

### **Náklady na zdraví prudce rostou**

V ČR trpí chronickými záněty velký počet obyvatel, především starších osob. Zatěžuje to významným způsobem zdravotní systém. Ale především se zhoršuje kvalita života. V tomto směru patříme mezi nejhorší země v EU. Zdravotnictví je na poměrně dobré úrovni, ale to neospravedlňuje nezáměr o vlastní zdraví. Primární prevence bývá často přezírána. Bere se na lehkou váhu. Jako by to bylo jen administrativní nařízení. Ve chvíli, kdy vám lékař sdělí nepříjemnou novinu, že máte vážné onemocnění, je obvykle pozdě a lidé litují nebo dokonce vyžadují, aby je zdravotnictví zachránilo. Ve většině případů to nejde, lze jen zmírnit příznaky. Tělo je složitý stroj, o který se musí pečovat trvale. Od narození až do posledních dnů života. Zamyslete se, vše je především ve vašich rukách. A společně je také potřeba nastavit pro společnost politiky, které budou prevenci maximálně podporovat a vychovávat. Jedna koruna v prevenci představuje úsporu čtyři koruny v léčbě.

*S využitím informací "Report of Harvard Medical School", 4/2021.*

Prof.J.Ruprich, CZVP SZÚ, 9.4.2021