

# КАКВО ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ТРЯБВА ДА СЕ ЗНАЕ ЗА АВТОИМУННИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ?

Наскоро споделх във ФБ две мои публикации или по-скоро преводи, посветени на автоимунните заболявания. Това беше протестна реакция срещу преекспонирането – и в масмедиите, и в политическите среди и действия – на силно заразното заболяване COVID-19. Сякаш светът на медицината се превърна в ковид-филм, а всички останали болести се изпариха яко дим. Разбира се, това не е така. Тази публикация е поредния мой протест срещу тази лудост.

Тук ще се опитам, на основата на няколко достоверни – поне моята проверка показва това – източника, да представя най-важните данни и факти, които всеки човек с автоимунно заболяване трябва да знае. И веднага искам да кажа следното: Аз не съм лекар, но това не ми пречи да чета и да осмислям определени текстове, свързани с един или друг медицински въпрос, както и да изказвам свои мнения по въпроси, които са свързани с моето здраве и не изискват специализирано медицинско образование.

\*\*\*

**1.** Автоимунните заболявания представляват група болести, които се причисляват към т. нар. цивилизационни заболявания. За тях е характерно, че протичането им е свързано с прекомерно производство на антитела, които увреждат и/или унищожават тъкан, система или орган на собственото ни тяло.

---

## Автоимунните заболявания са автоагресия на собствената ни имунна система

---

**2.** Днес е прието да се смята, че около **3,5%** от човешката популация страда от някакво автоимунно заболяване. **Жените страдат 2 – 3 пъти по-често от мъжете** от тези заболявания.

**3.** Въпреки нарастващата осведоменост на личните лекари и на самите пациенти, едва в 10% от случаите на автоимунни заболявания се поставя бързо правилна диагноза.

---

**Неадекватната (погрешната) диагноза е свързана и с неадекватно и неефективно – не рядко и увреждащо – лечение**

---

**4.** Автоимунните заболявания се класифицират най-общо в две групи:

- органоспецифични автоимунни заболявания – заболяването засяга един орган;
- органно-неспецифични автоимунни заболявания – заболяването засяга повече от една система и орган.

**5.** Списъкът с автоимунни заболявания е дълъг – смята се, че те са около 80. Най-честите заболявания, при които имунната система се обръща срещу собственото си тяло, включват:

- автоимунни заболявания на щитовидната жлеза (напр. болест на Хашимото, болест на Грейвс – Базедова болест),
- диабет тип I,
- ревматоиден артрит (РА),
- анкилозиращ спондилит (болест на Бехтерев),
- лупус еритематозис,
- цьолиакия,
- саркоидоза,
- болест на Адисон,
- автоимунни заболявания на червата (напр. улцерозен колит, болест на Crohn),
- автоимунни чернодробни заболявания (напр. автоимунен хепатит),
- автоимунни кожни заболявания (напр. псориазис).

**6.** Основата на автоимунните заболявания е много разнообразна. Засега не е известен етиологичен фактор, отговорен за развитието на автоимунни заболявания. Изключение прави цьолиакията, при която е доказана връзката между глутена и увреждането на ганглиите или малките власинки, които образуват абсорбиращата част на тънкото черво. В други случаи медицината не може ясно да определи каква е пряката причина за автоимунните заболявания.

**7.** Етиологичният фактор на автоимунните заболявания все още е неизвестен! Причините за автоимунните заболявания в повечето случаи не са напълно изяснени. Известно е обаче, че:

- **генетичните фактори** са отговорни за тяхното развитие – например в случай на цьолиакия, това са генетичните варианти HLA-DQ2 и HLA-DQ8.

Хората, които са носители на антигена HLA B27 имат относителен риск (изчислен чрез сравняване на разпространението на заболяването при хора с B27 и хора без този антиген), 90 пъти по-висок за поява на анкилозиращ спондилит.

По същия начин хората с DR3 / DR4 антигени са 25 пъти по-склонни да развият диабет тип I, а хората с DR2 са 5 пъти по-склонни да развият множествена склероза. За много аутоимунни заболявания е установена тясна връзка между наличието на специфични гени, кодиращи съответните антигени, и честотата на аутоимунни заболявания.

● **фактори на околната среда** като **хроничен стрес**, наред с други, като например: хранителни антигени, токсини от физическата среда, вирусни и бактериални инфекции и др.

Съществуват и други, специфични, причини за възникване на аутоимунните заболявания, като например прием на определени лекарства.

**8.** Симптоматиката при аутоимунните болести е специфична за всяко заболяване. Има обаче, общи симптоми, при появата на които трябва да възникнат сериозни подозрения и да се вземат спешни мерки. Общите симптоми са:

- хронична умора – след сън или след отпуск;
- кожни промени;
- внезапно напълняване или загуба на килограми – освен ако не са причинени от диета и/или хранителни навици;
- хронична болка в ставите;
- повишена жажда
- синдром на сухото око;
- слаби съпротивителни сили – чести простуди, грип;
- проблеми със здравето на черния дроб;
- проблеми с концентрацията и паметта
- стомашно-чревни проблеми.

**9.** При **поставянето на диагноза на дадено аутоимунно заболяване** основно се използва способността за откриване на антинуклеарни антитела (ANA тест) и антитела, присъщи за определено специфично заболяване. При някои заболявания могат да се отбележат аберации в периферната кръвна картина, промени в нивата на CRP в кръвта и ускорена седиментация на червените кръвни клетки.

Този тест проверява наличието на ANA маркери, които са група от аутоантитела, насочени към различни структури на клетъчното ядро. Той

е маркер за автоимунния процес. Тези маркери могат да бъдат намерени в около 85%-97% от хората със системна склеродермия. Те имат ниска специфичност и реагират основно с нуклеолни антигени.

ANA маркери могат да бъдат открити и при различни автоимунни болести, като системна склероза, синдром на Sjögren и др. Много е важно да се знае, че при здрави хора ANA маркерите не се появяват изобщо или да присъстват в малки количества.

**10.** Освен това за диагностични цели се използват и:

- лекарски преглед,
- изследвания на кръвта,
- биопсии,
- образни изследвания.

**11.** Недостигът на витамини и минерали има сериозни последици за организма! Те водят до намаляване на имунитета и по-голяма предразположеност към развитието на различни заболявания.

**Внимание:** активното възпаление в тялото намалява нивата на витамин D! **Всяко възпаление увеличава потребността на организма от витамин D и витамин C!** Последният е активен противовъзпалителен фактор и в случай на възникваща инфекция или хронично заболяване търсенето в тялото се увеличава значително, така че ще е необходимо допълнителен прием! Антителата циркулират в тялото на болен човек и не засягат само един конкретен орган. Автоимунните заболявания много често включват много структури и водят до по-нататъшно развитие на възпаление. В резултат на това могат да се развият много заболявания, включително заболявания на сърдечно-съдовата система!

---

**Автоимунните заболявания изискват цялостно лечение и съдействието на лекари от много специалности – т. нар. координирана медицинска грижа.**

---

**12. Червата** участват в смилането и усвояването на хранителни вещества, както и на течности и електролити от храната. Те също така играят голяма роля при ферментацията на фибрите в съединения, с които се хранят чревните бактерии. Червата отделят съответните антитела и намаляват до минимум риска от инфекции. Те изпълняват и съобщителна функция, тоест предават сигнали до други клетки и органи.

**13.** Днес все по-често се говори, че **червата са нашия втори мозък.** Това означава, че червата имат същите рецептори като централната

нервна система. Следователно, всички емоционални състояния: стрес, гняв, тъга, тревожност и т.н. оказват влияние не само върху състоянието на имунната система, но и върху състоянието на храносмилателната система и предизвикват между другото нарушена чревна перисталтика. Оттук и възникването и развитието на психосоматични заболявания, в чието възникване участват емоционални и психологически фактори.

---

**Симптомите на психосоматичните заболявания, имащи емоционална основа, се проявяват главно в храносмилателната система.**

---

**14.** Лечението на автоимунните заболявания, разбира се, се определя от и е специфично за вида на заболяването. Въпреки това, има общи направления в терапията, които често се използват при тези заболявания. Става дума за:

- **противовъзпалително и аналгетично лечение** – използва се при лечението на болки;
- **стероидна терапия, имunosупресивно лечение** – използва се за отслабване на имунната система, така че реакциите на организма, предизвикващи симптомите на заболяването, да са по-малко интензивни;
- **биологично лечение** – инхибиране (потискане) на прекомерната реакция на имунната система, като се използват лекарства, които имитират нормалните протеини на организма;
- **лечение за попълване на дефицит на вещества**, например хормони на щитовидната жлеза при автоимунен хипотиреоидизъм на този орган или инсулин при диабет тип I,
- **физиотерапия**, прилагана при заболявания на опорно-двигателния апарат;
- **хирургично лечение** – използва се за отстраняване на изменения, причинени от заболяването, например по време на болестта на Crohn, или подмяна на различни стави с изкуствени такива при някои ревматоидни заболявания.

**15.** Видовете лекарства и целите, които се преследват с тяхното приложение могат да се обобщят така:

- **противовъзпалителни лекарства** – използват се за редуциране на възпалението и облекчаване на болката;
- **кортикостероиди** – използват се за редуциране на възпалението и лечение на остри симптоми при рецидиви;

- **болкоуспокояващи** – това са различни обезболяващи (например парацетамол, ибупрофен и др.) лекарства, приложението на които цели овладяване или редуциране на физическата болка;
- **биологични лекарства** – използват се за възстановяване на имунната система;
- **имуносупресори** – това са медикаменти, чиято цел е да се ограничи дейността на имунната система;
- **физиотерапия** – използва се за повишаване на подвижността и мобилността при определени автоимунни заболявания, засягащи опорно-двигателния апарат, като ревматоиден артрит, болест на Бехтерев и др.;
- **лекарства за лечение на дефицити** – например инсулин при хора с диабет;
- **имуномодулатори** – стимулиране на имунната система, напр. с натурални съставки.

**16.** Автоимунните заболявания са неизлечими. Веднъж появили се, те не могат да бъдат елиминирани. Това, което е възможно, е постигането на **ремисия**. Колкото е възможно по-дълготрайна.

**17.** Ремисията не означава излекуване. Ето защо е важно да се поддържа онзи здравословен режим на живот, който е довел до ремисия на болестта. Много по-трудно е избягването на стрес, особено на силен и продължителен стрес.

**18.** Спазването на подходяща за дадено автоимунно заболяване диета е от съществено значение за неговото развитие и динамика. Много важно е, когато се купуват хранителни продукти да се четат внимателно етикетите, показващи съдържанието им.

**19.** Важно е да се елиминират от ежедневната диета прозапалните продукти: захар, обработени и консервирани храни, пшеница – бяло брашно, макарони, каши и др. Каквито и диети да се прилагат – дори и т. нар. автоимунологичен протокол, който е силно рестриктивен – винаги трябва да има консултация с подходящия лекар – специалист, както за вида на диетата, така и за нейната продължителност.

**20.** И на края нещо, което няма да прочетете почти никъде в подобни материали.

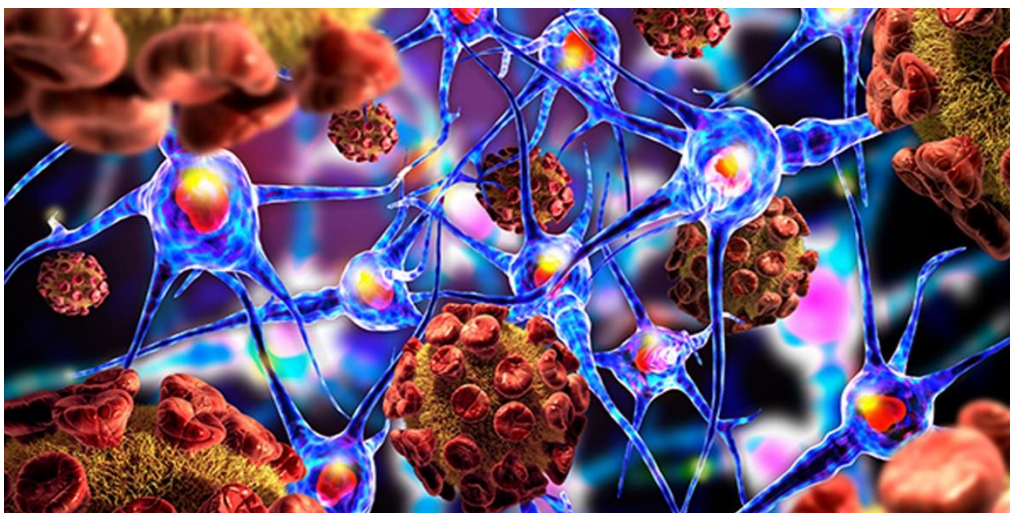
- Появата и развитието на автоимунно заболяване в много голяма степен означава навлизане в траектории на страданието и болката, т.е. жизненият свят и социалните светове на човека с подобно заболяване се затварят или в най-добрия случай се „замъгляват“;

- Много е вероятно да настъпи т.нар. биографично разрушаване;
- Целият досегашен живот на човека изглежда изгубен, сякаш е част от филм, който е свършил веднъж завинаги и не може да бъде видян отново;
- Настъпват социални, междуличностни и психологически конфронтации и конфликти, които повишават психологическата натовареност и стреса в болния човек;
- Жизненият свят сякаш изчезва и на негово място се появява светът на непрекъснатата интерпретация, дори и на най-елементарните ежедневни дейности и функции на тялото;
- Всички планове за бъдещето се разрушават, времето сякаш придобива други измерения и друг ход;
- Автоимунните заболявания изискват и налагат на човека да развие и поддържа силна воля за живот, издръжливост на болка и справяне с високите нива на неопределеност и неяснота. Това е живот в „движение“, живот в и за мига. Човек непрекъснато изпитва чувството, че нищо не може да бъде планирано, нищо не може да бъде предвидено;
- Автоимунните заболявания – искаме или не това – въвеждат в живота на човека перманентните конфликти. Конфликти със себе си, с близките, със социалната и професионалната среда. Това най-често са конфликти на интерпретациите на един или друг факт, на едно или друго събитие или най-обикновена случка.

---

**Животът с автоимунно заболяване е може би най-трудното изкуство, защото се разгръща в среда и условия на болка и страдание, на неопределеност и неяснота, често на неразбиране и конфликтуване.**

---



### **Источници:**

- (1) <https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-autoimmunologiczne,choroby-autoimmunologiczne---charakterystyka--przyczyny--leczenie,artykul,30996318.html>
- (2) <https://www.hellozdrowie.pl/blog-choroby-autoimmunologiczne-gdy-organizm-jest-swym-wlasnym-wrogiem/>
- (3) <https://www.wapteka.pl/blog/artykul/choroby-autoimmunologiczne-czyli-dysfunkcje-ukladu-autoimmunologicznego>
- (4) <https://radioklinika.pl/choroby-autoimmunologiczne-co-trzeba-o-nich-wiedziec/>
- (5) <https://portal.abczdrowie.pl/choroby-autoimmunologiczne#>
- (6) <https://www.youtube.com/watch?v=pHKDlp8AME>
- (7) <https://zdrowie.radiozet.pl/Medycyna/Diagnostyka-medyczna/Choroby-autoimmunologiczne-przyczyny-leczenie-dieta-dziedziczenie>

**проф. дсн. Божидар Ивков**