

# AUTOIMUNITNÉ CHOROBY

PRÍZNAKY LIEČBA DIÉTY

MÁTE TO  
V KRVI

HASHIMOTOVA CHOROBA

DIABETES 1. TYPU

CELIAKIA

REUMATOIDNÁ ARTRITÍDA

Natalia Czekalska  
Paulina Ihnatowicz  
Emilia Ptak

PRÍRŮDA

# **AUTOIMUNITNÉ CHOROBY**

# AUTOIMUNITNÉ CHOROBY

MÁTE TO  
V KRVI

## PRÍZNAKY LIEČBA DIÉTY

HASHIMOTOVA CHOROBA

DIABETES 1. TYPU

CELIAKIA

REUMATOIDNÁ ARTRITÍDA

Natalia Czekalska  
Paulina Ihnatowicz  
Emilia Ptak



Všetky práva sú vyhradené. Nikaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Choroby autoimmunologiczne. Objawy, wskazówki, diety. Hashimoto, cukrzyca typu I, Celiakia, Reumatoidalne zapalenie stawów

Text in the Polish language: Natalia Czekalska, Paulina Ihnatowicz, Emilia Ptak

Medical consultant: doctor Kamil Jędruch

Project coordinator: Agata Mikołajczak-Bąk

Editor: Justyna Sell

Cover design: Alicja Kaczmarek

All other rights © Publicat S.A. MMXX

Translation © 2022 by Wilhelm Hess

Cover design © 2022 by Juraj Šramko

Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.

All rights reserved

ISBN 978-80-551-8270-4

# OBSAH

## **Úvod • 11**

## **Čo by ste mali vedieť o autoimunitných chorobách • 12**

### **Čo je to autoimunitná choroba? • 13**

#### **Príčiny chorôb • 14**

#### **1. prípad – Katarína • 15**

#### **Mechanizmy vývoja autoimunitných chorôb • 15**

##### **Črevná dysbióza • 15**

##### **Teória zápalového stavu • 17**

##### **Bežné príznaky • 18**

### **Najčastejšie príznaky autoimunitnej choroby • 18**

#### **Hashimotova choroba • 21**

##### **Hashimotova choroba – otázky a odpovede • 21**

#### **Reumatoidná artritída • 23**

##### **Reumatoidná artritída – otázky a odpovede • 23**

#### **Lupus • 25**

##### **Lupus – otázky a odpovede • 26**

#### **Crohnova choroba a ulcerózny zápal hrubého čreva • 27**

##### **Nešpecifické zápalové ochorenia čriev – otázky a odpovede • 28**

#### **Cukrovka (Diabetes mellitus) 1. typu • 29**

##### **Diabetes mellitus 1. typu – otázky a odpovede • 29**

#### **Celiakia • 31**

##### **Celiakia – otázky a odpovede • 32**

### **Čo je to imunita • 34**

Lymfocyty • **35**

Pomocné T-lymfocyty (Th) • **35**

Regulačné T-lymfocyty (Treg) • **37**

### **Diagnostika autoimunitných chorôb • 39**

Aké vyšetrenia treba vykonať? • **40**

Základné vyšetrenia • **40**

Optimálne vyšetrenia • **42**

Rozšírené vyšetrenia • **43**

Interpretácia výsledkov testov • **44**

1. prípad – Andrej • **44**

2. prípad – Matúš • **45**

3. prípad – Anna • **45**

4. prípad – Ján • **46**

Protilátky • **48**

Protilátky v otázkach a odpovediach • **50**

Vyšetrenie antinukleárných protilátok – ANA • **52**

### **Tráviaci trakt a autoimunitné choroby • 55**

Ústna dutina • **55**

Pažerák a žalúdok • **56**

Delená a separačná diéta • **56**

Vredy a erózia • **58**

Tenké črevo • **58**

Hrubé črevo • **62**

Diagnostika črevných problémov • **64**

### **Výživa podporujúca zotavovanie • 67**

Prvá etapa – Piliere • **69**

Spracované potraviny • **70**

Ako čítať etikety na potravinách? • **72**

Pšeničné výrobky • **74**

- Alkohol • **75**
- Cukor • **76**
- Voda • **80**
- Ako sa stravovať v prvej etape? • **83**
- Druhá etapa. Rozšírenie odporúčaní • **86**
  - Lepok • **86**
    - Celiakia, alergia na lepok a intolerancia lepku • **88**
    - Bezlepková diéta a autoimunitné choroby • **89**
  - Mliečne výrobky • **90**
    - Mlieko – vylúčiť alebo obmedziť? • **91**
  - Vajcia • **92**
  - Vyprážené a údené výrobky • **93**
  - Ako sa stravovať v druhej etape? • **94**
- Tretia etapa. Rotácia • **96**
  - Strukoviny • **96**
    - Ako upraviť strukoviny tak, aby boli ľahšie stráviteľné? • **97**
    - Vegetariánstvo • **97**
  - Luľkovité rastliny • **98**
  - Produkty, ktoré skrížene reagujú s lepkom • **99**
  - Ako sa stravovať v tretej etape? • **100**
- Štvrtá etapa. Autoimunitný protokol • **102**
  - Čo je autoimunitný protokol? • **102**
  - Ako sa stravovať vo štvrtej etape? • **106**

## **Suplementácia ako doplnok zdravého stravovania • 111**

- Základy suplementácie • **113**
  - Vitamín D<sub>3</sub> • **114**
  - Horčík • **117**
  - Vitamín C • **118**
  - Omega-3 mastné kyseliny • **120**
  - Probiotiká • **121**
  - Vitamíny skupiny B • **124**

## **Účinnok stresu na zdravotný stav • 125**

### **Príbehy autoriek • 125**

Prvý prípad – Natalia • 125

Druhý prípad – Paulina • 127

Tretí prípad – Emilia • 128

### **Stres a autoimunitné choroby – 130**

Autoimunitné choroby – nutnosť podpory • 132

Sprievodca pre osobu blízku pacientovi • 132

Sprievodca pre chorého človeka • 133

## **Najlepší tréning pre chorého • 135**

### **Príbehy autoriek • 136**

Prípad Natalie • 136

### **Rozcvička • 136**

### **Silový tréning • 138**

### **Nordic walking • 140**

### **Relax • 141**

Dýchanie • 142

Relaxácia • 142

## **Toxíny a autoimunitné choroby • 143**

### **Zdroje toxínov v našom životnom prostredí • 144**

Kozmetika • 145

Čistiace prostriedky • 145

Plasty a poškodený teflón • 145

Základné zmeny • 146

### **Odstránenie toxínov z organizmu • 147**

## **Vplyv infekcie na autoimunitné choroby a ich priebeh • 149**

### **Vírusy, baktérie a parazity súvisiace s autoimunitnými chorobami • 150**

Coxsackie vírus • 150



Baktérie *Borrelia burgdorferi* • **151**

Vírus Epsteinova a Barrovej (EBV) • **152**

Baktérie *Chlamydiae* • **152**

Baktérie *Yersinia enterocolitica* • **153**

Cytomegalovírus (CMV, HCMV) • **153**

Črevné parazity: *Giardia lamblia*, škrkavka ľudská, bičíkovec • **153**

*Helicobacter pylori* • **154**

Vírus hepatitídy C (HCV) • **154**

Kvasinky *Candida albicans* • **154**

**Záver • 157**

**Bibliografia • 161**

**O autorkách • 166**

**Register • 169**



# ÚVOD

Kde sa vzal nápad na vznik knihy o autoimunitných chorobách? A prečo o tom píšu tri odborníčky na výživu a nie lekári? Odpoveď je jednoduchá: diéta má veľký význam tak pri prevencii, ako aj podpore liečenia týchto chorôb. Presvedčil sa o tom každý, kto zmenil stravovacie návyky a prispôbil si stravovací systém svojmu zdravotnému stavu. Rozhodli sme sa porozprávať svoje príbehy a podeliť sa o skúsenosti, ktoré sme získali počas dlhoročnej odbornej praxe a ktoré pomôžu druhým lepšie porozumieť tomu, ako podporiť imunitný systém, aby sa stal naším priateľom, a nie nepriateľom. Keď zápasíme s akoukoľvek autoimunitnou chorobou, musíme mať na pamäti, že problém je predovšetkým v oslabenom alebo príliš aktívnom imunitnom systéme, ktorý útočí na vlastné bunky.

Roky pracujeme s pacientmi, ktorí sa sťažujú na rôzne druhy ochorení. Od vypadávania vlasov, cez črevné problémy, k bolestiam kĺbov a svalov. Práca dietológa nás naučila, že sa nesmú ignorovať ani zdanlivo nepodstatné príznaky. Zvlášť tie, ktoré sa vyskytujú chronicky a výrazne znižujú kvalitu života. Správne zvolená strava, vhodné doplnky výživy, zdravý životný štýl a prostredie, v ktorom žijeme, sú kľúčové prvky, ktoré sa premietajú do posilnenia imunity organizmu a znižujú zápalové stavy. Tieto prvky podporujú prácu celého organizmu, inými slovami, udržiavajú homeostázu – stálosť vnútorného prostredia.

## ČO BY STE MALI VEDIEŤ O AUTOIMUNITNÝCH CHOROBÁCH

Naše znalosti čerpáme nielen z dietologických ambulancií, ale aj z vlastnej skúsenosti. Každá z nás v mladom veku bojovala s mnohými zdravotnými problémami. Mali sme o čosi viac ako dvadsať rokov a cítili sme sa ako seniorky. Zdalo by sa, že celý život je pred nami, ale v situácii, keď úroveň bolesti vyvoláva plač a ospalosť bráni aktívnej účasti na hodinách štúdia a znemožňuje prácu, je ťažké robiť si plány do budúcnosti. Vtedy je najväčšou túžbou byť zdravou. A všetky sme hľadali spôsoby, ako sa cítiť lepšie.

Sme klinické odborníčky na výživu, ale vieme, ako to vyzerá na druhej strane – na strane pacienta, ktorý dúfa, že mu niekto nakoniec pomôže. Prešli sme dlhú cestu a všetky odporúčania v tejto knihe boli pomenované z pohľadu odborníka, ale aj osoby trpiacej autoimunitnou chorobou a množstvom ďalších chorôb, ktoré sme zažili.

Nezabudnite, že nikto sa o vaše zdravie nepostarajú lepšie ako vy. Zoberte tieto záležitosti do vlastných rúk. Sledujte svoje telo a symptómy, dajte sa vyšetriť, venujte pozornosť tomu, čo jete. Jednoducho, starajte sa o seba. Povieme vám, ako to efektívne zvládnuť tak, aby ste boli spokojní so zmenami, ktoré zavádzate, a aby ste sa cítili čoraz lepšie.

Držíme palce!  
Emilia, Natalia a Paulina

# ČO JE TO AUTOIMUNITNÁ CHOROBA?

Autoimunitné choroby, odborne imunopatie, úzko súvisia s nesprávnym fungujúcim imunitným systémom, ktorý, namiesto toho, aby zodpovedajúcim spôsobom organizmus chránil, z nejakého dôvodu naň začal útočiť. Tento útok je veľmi často namierený proti vlastným bunkám.

Aj keď to môže byť aj určitý druh prispôsobenia organizmu nepriaznivým faktorom, ktoré ho ovplyvňujú, tieto zmeny zvyčajne nie sú prospešné pre udržanie homeostázy. Jedna z teórií hovorí, že náš imunitný systém právom útočí na to, čo nás ohrozuje – napríklad na tkanivá napadnuté bakteriálnou infekciou. Podpora liečby týchto chorôb by preto mala spočívať predovšetkým v kontrole správneho fungovania imunitného systému.

Bez ohľadu na to, či bojujeme s Hashimotovou chorobou, respektíve s reumatoidnou artritídou alebo inými autoimunitnými poruchami, máme dočinenia s problémami imunitného systému, a nielen v prípade jedného konkrétneho napadnutého orgánu. Možno je máťúce, že pri jednej chorobe je postihnutá štítna žľaza, pri inej kĺby, pri ďalšej črevá, pankreas alebo iné orgány. Problém nie je so žiadnym z nich, ale s imunitným systémom. Dôležité je teda pochopenie mechanizmu autoimunitných chorôb a procesu zlepšovania vášho zdravia. Liečba by sa mala začať od základov, ktoré sú spoločné pre mnohé autoimunitné choroby. Samozrejme, vrátane sprievodných chorôb, ak nám ich diagnostikovali.

## Príčiny chorôb

Základnou príčinou autoimunitných chorôb sú gény. Podľa vedcov ovplyvňujú genetické faktory naše zdravie asi v 20 %. Ale to, že niekto bol v našej rodine chorý, vôbec neznamená, že aj my bezpodmienečne ochorieme. Áno, riziko je väčšie. Pri niektorých autoimunitných chorobách, ako je Hashimotova choroba, dosahuje dokonca 50 %. Napriek tomu však máme veľký vplyv na vlastné zdravie. Či sa choroba prejaví, závisí predovšetkým od environmentálnych faktorov. Sú medzi nimi okrem iného predchádzajúce alebo aktívne infekcie (napr. bakteriálne, parazitické alebo plesňové), nezdravá strava, stres, zaťaženie ťažkými kovmi, závažné duševné poruchy, podnebie, v ktorom žijeme, množstvo spánku či koncentrácia vitamínu D<sub>3</sub>. O vzniku autoimunitných chorôb nemusí rozhodnúť vplyv jedného z faktorov. Niekedy je to dôsledok mnohých z nich, alebo len jedného, ale už ovplyvňujúceho náš organizmus dlhšiu dobu (napríklad dlhodobá diéta s nízkou výživovou hodnotou, čo má za následok nutričné nedostatky). Čím viac zaťažujeme imunitný systém environmentálnymi faktormi, tým je väčšia pravdepodobnosť, že sa vyvine autoimunitná choroba. Existuje však veľa ľudí v zlom zdravotnom stave, ktorí sú geneticky „čistí“ a majú malé predispozície na autoimunitné choroby. Súčasne veľa geneticky zaťažených ľudí nevykazuje príznaky choroby a celé roky žije bez ich „aktivácie“.

Najdôležitejšia, a niekedy aj najťažšia, je správna diagnóza.

Aby ste si vybrali správnu liečbu a našli účinné riešenia, musíte najskôr identifikovať príčiny zdravotných problémov. Stojí za zváženie, odkedy máte zdravotné problémy, akými príznakmi sa vaša choroba začala prejavovať a v akých situáciách sa váš stav zhoršuje. Tieto informácie v spojení s poznatkami, ktoré prezentujeme v knihe, môžu pomôcť vypracovať si akčný plán ako chorobu zvládať.

## Prvý prípad – Katarína

Katarína má problémy so suchou pokožkou už mnoho mesiacov. Je to pre ňu čoraz viac otravnejšie. Vyskúšala už veľa krémov a mastí.

Drahšie, lacnejšie, na predpis aj odporúčané na najobľúbenejších fórach. Napriek tomu, ak aj problém zmizol, bolo to len na chvíľu. Možno to znamená, že Katarína nenašla príčinu, ale spoliehajúc sa výlučne na masti a krémy, iba „prilievajú benzín do deravej nádrže“ a snaží sa vyrovnať sa s vnútorným problémom organizmu „vonkajšími“ riešeniami.

Príliš suchá koža je často symptómom hypotyreózy. Medzi ďalšie dôvody patrí okrem iného: nedostatok nevyhnutných nenasýtených mastných kyselín vrátane omega-3, alergia, atopická dermatitída, psoriáza, dehydratácia, nadmerné vystavenie slnku. Preto riešenie musíte začať hľadať od zistenia príčiny.

## Mechanizmy vývoja autoimunitných chorôb

Čo sa deje v organizme, ktorý zrazu začne sám na seba útočiť?

Faktorov vedúcich k sebaškodovaniu môže byť mnoho a tiež teórií vysvetľujúcich jeho pôvod.

### Črevná dysbióza

Toto je jedna z teórií vysvetľujúcich mechanizmus vzniku autoimunitných chorôb.

V ľudskom čreve žije množstvo mikroorganizmov, ako napr. baktérie alebo kvasinky. Nemajú nepriaznivý vplyv na naše zdravie, kým nedôjde k hypertrofii – narušeniu ich rovnováhy.

Táto nerovnováha môže prispieť k vzniku mnohých symptómov – od plynatosti cez problémy s koncentráciou, až po dermatologické ochorenia. V dôsledku toho sa zvyšuje aj riziko rozvoja autoimunitných chorôb. Patogénne (zlé – pokiaľ sú prítomné v organizme v prebytku) mikroorganizmy vylučujú rôzne škodlivé látky, tzv. endotoxíny.

Proti endotoxínom vznikajú protilátky IgA, prítomné len na povrchu slizníc, ktoré spôsobujú tvorbu komplexov antigén-protilátka na povrchu epitelu. Toto narúša sliznicu v črevách, čo spolu s endotoxínmi nadmerne zťažuje celý organizmus.

Sliznicová obrana a dobrý stav slizníc v zažívacom trakte sú dôležitou líniou ochrany tela pred patogénmi.

Zníženú hladinu sekrečného IgA je možné pozorovať okrem iného v črevnej dysbióze. Potom by ste mali začať s aktivitami zameranými na regeneráciu tráviacej sliznice a s podporou jej funkcií v celom organizme. Konkrétne spôsoby rozoberáme v ďalšej časti tejto knihy.

Nedostatky IgA môžu byť vrodené a sú najčastejšie spojené s narušenou humorálnou imunitou (to znamená špecifickou, ktorej pôsobenie je založené na produkcii špecifických protilátok proti špecifickým antigénom).

Celý vyššie uvedený proces môže trvať roky, pričom si ho vôbec nemusíme uvedomovať. Obvykle spozorníme až vtedy, keď chronicky bojujeme (nielen) s tráviacimi problémami, teda začíname predpokladať, že sa možno aj nás týka problém črevnej dysbiózy.

Normálna bakteriálna flóra a slizničná bariéra v tráviacom trakte sú nevyhnutné pre zdravie čriev a správnu funkciu GALT (angl. gut-associated lymphoid tissue). GALT je lymfatické tkanivo spojené so sliznicou v tráviacom trakte, v ktorom sa nachádza významný podiel lymfatických buniek celého imunitného systému. Bežné tvrdenie, že imunita pochádza z brucha, má svoje opodstatnenie. Preto starostlivosť o črevá a tráviaci systém je skvelým úvodom v boji proti autoimunitným chorobám.

V knihe sa nachádza veľa odporúčaní, týkajúcich sa starostlivosti o tráviaci trakt. Pri práci s pacientmi sme mnohokrát videli, aké úžasné efekty môže prinášať náležitá starostlivosť o fungovanie čriev.



## DÔLEŽITÉ!

Je vhodné určiť koncentráciu zonulínu (proteín, ktorý určuje priepustnosť črevného obsahu cez črevnú sliznicu). Zvýšená fekálna hladina zonulínu môže naznačovať črevnú dysbiózu a narušené prostredie v črevách. Môžete si tiež dať vyšetriť sIgA (sekrečný imunoglobulín produkovaný bunkami sliznice) v krvnom sére a tiež v stolici. Znížená koncentrácia sIgA v stolici naznačuje zníženú stimuláciu imunitného systému čreva, a zvýšená koncentrácia svedčí o zvýšenej imunitnej reakcii v črevnej sliznici.

### Teória zápalového stavu

Ďalšia rovnako populárna hypotéza o príčinách autoimunitných chorôb sa zameriava na vplyv zápalových stavov na organizmus.

Príčinou zápalu môže byť mnoho faktorov, od nesprávnej diéty (napr. bohatej na spracované, oxidované a rafinované rastlinné oleje obsahujúce veľké množstvo prozápalových transmastných kyselín) cez nadváhu, obezitu, dlhodobý stres, vysokú koncentráciu glukózy v krvi, chronické infekcie, nedostatok spánku, až po zvýšený kontakt s rôznymi toxínmi a environmentálnym znečistením. Nič zlé sa nemusí stať, ak je stres dočasný alebo sa nejaký čas horšie stravujeme. Avšak, keď to trvá mesiace alebo dokonca roky, je takýto stav pre organizmus deštruktívny a môže, okrem iného, viesť k viacložiskovým zápalovým stavom.

Jednou z najdôležitejších príčin zápalu je **preťaženie buniek** (napr. kyslíkový dlh, nadbytok jednoduchých cukrov) vrátane **mitochondrií** (mikroskopické organely v bunkách nášho organizmu). Keď sú mitochondrie a celý imunitný systém namáhané, napríklad kvôli zlej strave, príliš nízkej fyzickej aktivite alebo príliš veľkému kalorickému príjmu, značná časť z nich prestáva správne fungovať. Zvyšuje sa množstvo voľných radikálov, ktorých prebytok môže viesť k predčasnemu starnutiu a vyššiemu riziku vzniku rakoviny.

Niektorí odborníci nepovažujú teóriu črevnej dysbiózy za spoľahlivú, zatiaľ čo v USA sotva niekto pochybuje o jej platnosti. Kto má pravdu? Nevieme. Medicína, diätetika a mnoho ďalších odborov sa vyvíjajú

úžasným tempom. Stojí za to pozrieť sa na nový výskum, ale najdôležitejšou vecou je vždy ho múdro analyzovať.

## Bežné príznaky

Príznaky autoimunitnej choroby sú spravidla také nešpecifické, že správnu diagnózu je možné stanoviť až po mnohých rokoch od ich vzniku. Zvlášť v počiatočných štádiách je ťažké spájať symptómy s konkrétnym chorobným stavom, najmä ak nezačneme od tých správnych vyšetrení. Spočiatku nám len málokedy robia starosti v takej miere, že dostatočne vytrvalo hľadáme príčinu nevoľnosti. Únavu a horšie každodenné fungovanie často sami bagatelizujeme a takisto aj naše okolie. Na fyzickej úrovni sú však tieto signály tela vysvetliteľné a čím skôr príčinu horšej pohody odhalíme, tým skôr môžeme konať efektívnejšie. Obvykle len vtedy, keď príznaky začnú byť otravnejšie, začíname ich podrobnejšie skúmať. Ak máme trocha šťastia (aj vedomostí), nájdeme si správneho lekára, ktorý na základe príslušných laboratórnych vyšetrení zistí, či ide o autoimunitné problémy. Je dôležité, aby sa to stalo skôr, ako dôjde k vážnemu poškodeniu orgánov.

## NAJČASTEJŠIE PRÍZNAKY AUTOIMUNITNEJ CHOROBY:

- Únava, ktorá nezmizne ani po dlhšom (vrátane noci) odpočinku. Toto je celkom bežný príznak niektorých autoimunitných chorôb, ktorý sa zvyčajne ignoruje. Vinu za únavu obvykle pripisujeme prepracovanosti a prebytku povinností. Medzitým však môže mať spojitosť s autoimunitnou chorobou. Zvlášť, ak nie je primeraná intenzite vynaloženého úsilia. Môže byť tiež symptómom fibromyalgie. Fibromyalgia je chorobný syndróm charakterizovaný generalizovanou bolesťou svalov a kĺbov s prítomnosťou typických, symetricky umiestnených citlivých bodov (citlivých na tlak). To je sprevádzané pocitom stuhnutosť a nadmerným napätím svalov a pocitom chronickej únavy, kedy

spánok neprináša odpočinok. Príčina choroby nie je známa. Fybromyalgia sa vyskytuje súčasne s niektorými autoimunitnými chorobami, ako je autoimunitná hepatitída (AIH), systémový lupus erythematosus (SLE), systémová sklerodermia (SCL), Hashimotova choroba či reaktívna artritída.

- **Slabé svaly a strata sily.** Mnoho pacientov označuje tento príznak ako „slabosť“. Nejde o tzv. bolestivosť svalov po tréningu (aj keď si s nimi túto bolesť možno mylíť), ale o nadmernú slabosť svalov pri bežných aktivitách.
- **Črevné problémy.** Väčšina autoimunitných chorôb sa ešte pred diagnostikovaním môže prejavíť črevnými problémami, ako sú zápcha, hnačka, nadúvanie, bolesť brucha alebo nadmerná plynatosť a neustále tráviace ťažkosti. Ľudia ich ignorujú rovnako často ako únavu. Ak majú chronický charakter, môžu naznačovať narušenie mikroflóry a dysbiózu črevného traktu, čo do značnej miery prispieva k nástupu autoimunitnej choroby. Môžu to byť aj príznaky **SIBO** – syndrómu nadmerného bakteriálneho prerastania v tenkom čreve alebo **syndrómu dráždivého čreva (IBS)**. Napriek tomu ich nemožno ignorovať s odôvodnením, že „v našom prípade je to normálne“.
- **Depresia, neuróza, záchvaty paniky, zmeny nálady, podráždenosť.** Samozrejme, nie vždy sú depresívne epizódy alebo nestabilita nálady spojené s autoimunitnou chorobou. Žiaľ, tieto choroby sa často podceňujú nie tak zo strany pacienta, ako jeho okolia, a dokonca aj odborníkov, ktorí naznačujú, že stačí jednoducho „dať sa dohromady – vzchopiť sa“. Nedostatočné porozumenie môže byť rovnako demotivujúce ako neúčinné vyhľadávanie diagnózy. A často ju na dlhú dobu oddiaľuje.
- **Slabá imunita.** Opakované prechladnutia alebo infekcie rôzneho druhu sú známkami nesprávne fungujúceho imunitného systému a môžu sprevádzať autoimunitnú chorobu. Aj keď sme len zriedka prechladnutí, avšak máme teplotu dosahujúcu 40 °C a sme vylúčení z bežného života na dva či tri týždne, môžeme mať prehnanú reakciu imunitného systému, čo tiež môže naznačovať prítomnosť autoimunitných chorôb.

- **Problémy s pamäťou.** Tento príznak sa často nazýva mozgová hmla. Je charakterizovaná pomalým myslením a problémami s krátkodobou pamäťou, koncentráciou, s učením a potrebou opisného formulovania toho, čo chceme povedať.
- **Ostatné** – nestabilná hladina glukózy v krvi, kolísanie telesnej hmotnosti (smerom k podváhe aj nadváhe), problémy so zaspávaním alebo nočné prebúdzanie, alergie, bolesti hlavy a migrény, zvýšená telesná teplota (opakujúca sa horúčka), zmeny na pokožke (zvláštne škvrny na koži, hyperkeratóza pokožky), artritída, ranná stuhnutosť končatín, ťažkosti s prehĺtaním, anémia, zlý stav vlasov a nechtov, nepravidelný srdcový rytmus, problémy s peristaltikou (pohyby čriev), suchosť slizníc (napr. očí alebo hrdla), čo môže naznačovať autoimunitnú chorobu (Sjögrenov syndróm) a mnoho ďalších.

Všetky vyššie uvedené negatívne signály organizmu môžu naznačovať autoimunitnú chorobu. Avšak nemali by sme podliehať panike pri každej bolesti hlavy, strate niekoľkých kíľ alebo pre jednu bezsenú noc. Keď sa však problémy objavujú častejšie, zhoršujú sa a prechádzajú do chronických stavov, mali by sme sa zamyslieť nad ich príčinou. V niektorých prípadoch sa skutočne môže potvrdiť autoimunitná choroba, v ostatných sa pravdepodobne diagnostikuje iný zdravotný problém.

Nezabudnime, že symptómy by sa nemali ignorovať. Nenechajme sa presvedčiť tvrdením, že „tak to už je“, že „nie je to nič vážne a prejde to samo“ alebo že je to výsledok stresu (aj keď to môže byť jeden z hlavných faktorov).

Zoberme veci do vlastných rúk a postarajme sa o vlastné zdravie. Preverme si aspoň to, čo sa v našom prípade zdá byť najpravdepodobnejšie. Ako sa budeme cítiť o mesiac, o rok alebo o niekoľko rokov. Závisí práve od nás a od opatrení, ktoré urobíme.