



ГОРОД РОГАЧЕВ-  
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Октябрь 2020  
Выпуск №10



# Информационный бюллетень

Государственное учреждение  
«Рогачевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»



## В этом номере:

- 🇺🇦 О прививочной кампании против гриппа.....стр.2-3
- 🇺🇦 10 октября – Всемирный день психического здоровья.....стр. 4
- 🇺🇦 12 октября – Всемирный день борьбы с артритом.....стр. 5
- 🇺🇦 12 октября – Всемирный день спирометрии и легочного здоровья...стр. 6
- 🇺🇦 14 октября – Республиканский день матери.....стр. 7
- 🇺🇦 29 октября – День псориаза.....стр.8
- 🇺🇦 29 октября – День борьбы с инсультом.....стр. 9
- 🇺🇦 Питание в период подъема ОРВИ..... стр. 10-12

## О прививочной кампании против гриппа

# Осторожно: ГРИПП!



Риск заболеть гриппом есть у каждого человека. Даже самые закаленные люди не в силах противостоять постоянно изменяющемуся вирусу. Наиболее эффективный способ подготовить иммунную систему к встрече с вирусами гриппа – прививка. Заболеваемость гриппом среди тех, кто привился, ниже в 7,5 раза.

Вакцинация - это надежно! 70-98 из 100 вакцинированных людей не заболеют гриппом. Остальные могут заболеть гриппом, но в легкой форме, без осложнений; 25-30 человек из 100

привитых будут защищены не только от гриппа, но и от ОРВИ.

Вакцинированные люди не болеют такими формами гриппа, которые вызваны сочетанием различных вариантов вируса гриппа и других респираторных инфекций.

Вакцинация - это безопасно! Для вакцинации применяют современные вакцины против гриппа, каждый год в состав вакцин включаются те варианты вирусов гриппа, которые рекомендуют специалисты ВОЗ. они хорошо переносятся и дают дополнительную защиту от других вирусных заболеваний.

Вакцинация – это выгодно! Вакцинация проводится однократно, в то время как прием профилактических лекарственных препаратов должен осуществляться регулярно в течение длительного времени.

О прививочной кампании против гриппа.

Обычно кампания проводится до 1 декабря. Однако в этом году Минздрав предложил сократить сроки вакцинации до 1 ноября, так как сейчас нет подъема заболеваемости COVID-19. А также острыми респираторными инфекциями.

Бесплатно могут привиться люди с хроническими заболеваниями и те, чья деятельность связана с обслуживанием населения: врачи, учителя, работники ЖКХ, милиции и представители некоторых других профессий. К концу следующей недели запланирована поставка платной вакцины для граждан, которые не входят в группы риска. Более подробную информацию подскажут в медучреждении.

Анализ данных за сезон 2019-2020 показал эффективность иммунизации против гриппа. Как в области, так и в республике заболеваемость среди привитых в 7,5 раза ниже, чем среди непривитых. Сегодня в период вакцинации от гриппа прививается 40% населения. В 2011-2012 годах прививались 28-30%, и заболеваемость была выше на 42%.

К слову, это существенно влияет и на экономику страны. По разным оценкам, ущерб государству от одного случая заболевания ОРИ составляет приблизительно 150-280 долларов.

Более того, врачи отмечают, что не привитые от гриппа болеют COVID-19 чаще и сложнее, чем привитые. Однако об окончательных выводах этих наблюдений говорить еще рано.

В состав вакцины входят наиболее распространенные вирусы гриппа А, В и пандемического H1N1. Выбираются именно те штаммы, которые циркулируют на нашей территории и вызывают подъем заболеваемости.

**В Рогачевском районе с 14 сентября 2020 года проводится вакцинация против гриппа.**

Привиться против гриппа можно в лечпрофучреждении (участковой больнице, амбулатории, на ФАПе) по месту жительства, в г.Рогачеве вакцинация проводится в прививочных кабинетах взрослой (кабинет №201, режим работы: понедельник-пятница с 8.30 до 17.30, суббота с 8.30 до 14.00) и детской поликлинике (кабинет №12, режим работы: понедельник-суббота с 8.30 до 17.30), на здравпунктах предприятий. Для профилактики гриппа в районе используется вакцина гриппозная тривалентная инактивированная «Гриппол плюс», производства Российской Федерации, вакцина зарегистрирована в РБ и прошла контроль качества.

Хронические заболевания (в т.ч. заболевания сердца) являются не противопоказанием, а показанием к проведению прививки против гриппа. Пациенты с хроническими заболеваниями хорошо переносят вакцинацию и у них развивается достаточная защита от заболевания. Проведенная прививка не приводит к обострению хронического заболевания, в то время как перенесенный грипп с большой долей вероятности может привести к обострению хронического заболевания и утяжелению его дальнейшего течения. Вакцинация против гриппа снижает риск развития таких осложнений как пневмонии и отиты на 40 – 70%.

До и после вакцинации человек должен вести здоровый образ жизни. Организму нужно минимум две недели, чтобы выработать достаточное количество антител после прививки. А защитный уровень формируется через месяц после вакцинации и сохраняется в течение года или полутора лет, в зависимости от иммунитета.

Вакцина вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа через 14-21 день после вакцинации, который обеспечивает защиту от заболевания гриппом в течение 6-12 месяцев.

Аллергикам нужно прививаться в стадии ремиссии, когда в организме нет острого процесса. Вакцина противопоказана тем, у кого есть аллергия на куриный белок.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь рекомендует населению принять активное участие в вакцинации против гриппа и напоминает, что в текущем году оптимальными сроками иммунизации против гриппа являются сентябрь-октябрь месяцы.

**ГРИПП**



**ОРВИ**

**ПРОСТУДА**



**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ!**

## 10 октября – Всемирный день психического здоровья



Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья.

Психическое здоровье — важная составная часть здоровья человека, и нет ничего удивительного в том, что физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом. Ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Психическое здоровье (благополучие), по определению Всемирной организации здравоохранения, — это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Психическое благополучие позволяет человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде. Должно быть соответствие формируемых у человека субъективных образов объективной реальности, адекватность в восприятии себя, способность концентрировать внимание на предмете, способность к удержанию информации в памяти, критичность мышления.

Можно сказать, что психически здоровый человек жизнерадостный, веселый, открытый, спонтанный, творческий, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром. Напротив, психологически нездоровый человек действует по стереотипам, не готов к изменениям, неадекватно воспринимает оценки окружающих и свои собственные успехи, и неудачи.

Одним из ведущих показателей состояния психики является умственная работоспособность, которая включает такие характеристики психики, как восприятие, внимание, память и др.

Снижение умственной работоспособности является важным признаком ухудшения психического здоровья. Оно сопровождается увеличением числа ошибок (снижение внимания), трудностями сосредоточения на задаче (падение концентрации внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе, учебе. Если снижение работоспособности сочетается с увеличением, либо уменьшением частоты сердечных сокращений, усилением потоотделения, болями в сердце, головными болями, ощущением дискомфорта в области желудка, не связанного с едой, подавленным состоянием, беспричинными страхами и т.д., то это может свидетельствовать об утомлении или переутомлении.

Чтобы быть здоровым психологически необходимо воспитывать способность к принятию решений, умение находить альтернативные способы действия, готовность к изменениям, эффективное использование своих ресурсов и принятие ответственности за любой сделанный выбор.



## 12 октября – Всемирный день борьбы с артритом

**12 октября –  
Всемирный День борьбы  
с артритом**



**БУДУЩЕЕ  
В ТВОИХ РУКАХ.  
ДЕЙСТВУЙ!**



Артрит – одно из самых старейших заболеваний на земле. В наше время, по данным ВОЗ, артритом страдает каждый десятый житель планеты. В большинстве – это работоспособное население в возрасте от тридцати до пятидесяти лет.

В последнее десятилетие во всем мире отмечается выраженная тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной

ткани. По данным официальной статистики болезни костно-мышечной системы входят в первую тройку наиболее распространенных классов заболеваний среди взрослой популяции населения Республики Беларусь, России и ряда стран Европы, «пропуская вперед» лишь болезни системы кровообращения и болезни органов дыхания. Это является не только отражением глобального старения населения, затрагивающего практически все развитые страны мира, так и малоподвижного образа жизни, нерационального питания и других факторов. Возрастает заболеваемость детей и подростков. В тройку лидеров среди ревматоидных заболеваний входят остеоартроз, подагра и ревматоидный артрит.

Социальная значимость заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани определяется рядом характеристик: прежде всего, их распространенностью в популяции, степенью влияния на трудоспособность больного человека, воздействием на его качество жизни, влиянием на продолжительность жизни, «стоимостью» («ценой») болезни. По всем вышеперечисленным признакам ревматические заболевания находятся среди наиболее социально значимых классов заболеваний, оказывающих негативное влияние не только на самого больного человека и его семью, но и на общество (государство) в целом.

Воспалительные ревматоидные заболевания рассматриваются как факторы риска развития ранних атеросклеротических изменений стенки артерий, следствием которых нередко являются смертельные кардиоваскулярные катастрофы (инфаркт миокарда, инсульт, тромбозы других крупных сосудов). Доказано, что артрит снижает продолжительность жизни на 3-7 лет. У женщин артрит проявляется в пять раз чаще, чем у мужчин. Большой процент заболевших составляют дети, у которых это состояние может приводить к инвалидности. При этом поражаются внутренние органы, что может привести даже к смерти больного.

Болезни суставов нуждаются в длительном постоянном медицинском наблюдении и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации. Недооценка важности проблемы, связанной с болью в суставах, позвоночнике приводит к поздней обращаемости и, как следствие, снижает шансы пациентов на выздоровление или достижение ремиссии, повышает риск развития инвалидности.

Пациенты с ревматологическими заболеваниями испытывают постоянную боль, ограничение подвижности суставов и позвоночника, рано теряют трудоспособность, внутрисемейные и социальные связи, снижается качество жизни. «Ключ» к решению проблемы ревматических заболеваний лежит в ранней диагностике и профилактике ревматических заболеваний. Повышение эффективности лечения во многом зависит от сроков обращения пациентов за врачебной помощью. Курение, употребление алкоголя, гиподинамия, избыточная масса тела, ожирение в ряде случаев являются пусковыми моментами в развитии и прогрессировании ревматических заболеваний.

Недооценка пациентами важности проблемы боли в суставах, позвоночнике приводит к поздней обращаемости, снижает шансы пациентов на достижение ремиссии, благоприятное течение заболевания, повышает риск инвалидизации.

## 12 октября – Всемирный день спирометрии и легочного здоровья

Начиная с 2003 года более чем в восьмидесяти странах мира отмечается Всемирный день спирометрии и легочного здоровья.

Цель акции – привлечь население к обследованию органов дыхания для раннего выявления хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Для ХОБЛ характерно устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких. Это недостаточно диагностируемое, угрожающее жизни заболевание, препятствующее нормальному дыханию, и проявляющееся одышкой, затрудненным дыханием, кашлем. Вследствие чего организм страдает от хронической кислородной недостаточности, которая пагубно влияет практически на все обменные процессы и зачастую приводит к инвалидности. Наиболее частой причиной возникновения ХОБЛ является курение – многие заядлые курильщики даже не задумываются о том, что они уже больны.

Хроническая обструктивная болезнь легких в начале протекает практически бессимптомно, что может привести к запущенности и необратимости процесса. Основным и наиболее эффективным методом ее выявления является спирометрия, представляющая собой метод исследования функции внешнего дыхания, который включает измерение объёмных и скоростных показателей дыхания. Метод достаточно простой, недорогой, точный и абсолютно безболезненный.

Спирометрия – метод исследования функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания.

### **Спирометрия используется:**

- ✚ для исследования и диагностики функции внешнего дыхания, бронхиальной астмы;
- ✚ для диагностики ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких);
- ✚ для оценки состояния дыхательной системы человека при заболеваниях органов дыхания и во время различных медицинских мероприятий;
- ✚ для определения дыхательной способности и для измерения жизненной емкости легких.

Спирометрия позволяет вычислить все основные параметры дыхания и визуализировать процесс дыхания.

**Уделите внимание здоровью своих легких и узнайте функции внешнего дыхания с помощью спирометрии!**



## 14 октября – Республиканский день матери



Ежегодно 14 октября в нашей стране отмечается Республиканский день матери. День матери отмечают во многих странах мира, однако только в Республике Беларусь он приурочен к религиозному празднику – Покрову Пресвятой Богородицы. Истоки Дня матери – в глубоком

уважительном отношении к женщине-матери. На протяжении всей жизни у каждого человека самые теплые чувства, светлые и незабываемые воспоминания ассоциируются с образом мамы. Она дает первые уроки нравственности, духовности, доброты и терпимости.

В Республике Беларусь действует подпрограмма «Семья и детство» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 – 2020 годы, направленная на сохранение и укрепление семейных ценностей, ответственного родительства, обеспечение своевременной эффективной диагностики врожденных и наследственных заболеваний, совершенствование оказания медицинской помощи женщинам репродуктивного возраста и детям, совершенствование работы по вопросам формирования навыков здорового образа жизни с подростками и молодежью.

Цель акции – обратить внимание населения на такие важные вопросы, как репродуктивное здоровье женщины, психологическую сторону материнства, укрепление семейных ценностей, поддержание традиций бережного отношения к женщине.

Государственная политика нашей страны в отношении матерей однозначна. В республике делается все для того, чтобы женщины смогли воплотить свое предназначение – вырастить и воспитать здоровых и счастливых детей. Роль праздника крайне важна в идеологии страны, праздник является своеобразным способом укрепления традиционных семейных ценностей, нравственных устоев, установления более душевной, открытой, сердечной связи между детьми и матерями. Духовное возрождение общества, становление нравственности, формирование и укрепление гражданских институтов – все это необходимо для успешного и полноценного развития государства, все это становится невозможным без наличия правильных жизненных ориентиров в семьях, без любящих родителей и любимых детей.

Подготовка женщины к материнству начинается ещё до наступления зрелого возраста, поэтому большое внимание уделяется здоровью девочек, подростков. В организациях здравоохранения, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных и стационарных условиях, функционируют школы здоровья по самообследованию молочной железы, школы здоровья для молодоженов, кабинеты планирования семьи, школы здоровья для молодых родителей.



## 29 октября - День псориаза

Псориаз — это хроническое заболевание кожи, для которого характерны обострения и рецидивы (повторные случаи проявления болезни). В основе псориаза лежит нарушение нормального развития клеток кожи. Распространенность псориаза в мире оценивается около 1-3% населения, что сопоставимо с частотой ишемической болезни сердца и сахарного диабета.

Псориаз развивается по двум причинам: сбой в работе иммунитета и патологическое (неконтролируемое) деление клеток, обусловленное генетически.

### Провоцирующими факторами являются:

- + стрессы физические (переохлаждение или перегревание) и эмоциональные (депрессия, хроническая усталость, нервное перенапряжение);
- + сухой тип кожи, ее патологическое истончение в результате неправильного ухода;
- + систематическое раздражение кожи химическое или механическое;
- + неконтролируемый прием некоторых лекарственных препаратов;
- + хронические инфекционные и грибковые поражения;
- + в группе риска люди, злоупотребляющие спиртным, курением, наркотическими средствами, аллергики, люди с лишним весом, работники с вредными условиями труда;
- + велика вероятность болезни у детей, чьи родители болеют псориазом.

Взаимосвязь псориаза и нервной системы достаточно сложна, больше похожа на замкнутый круг. С одной стороны, стрессы и длительное нервное перенапряжение ведут к обострению процесса, а с другой – само состояние кожи (наличие псориатических высыпаний) вызывает у пациента беспокойство, приводит к развитию хронического стресса, что, в свою очередь, ухудшает течение болезни и замыкает этот самый порочный круг.

Псориаз гладкой кожи проявляется весьма типичными высыпаниями и диагноз выставляется клинически. Существуют диагностические пробы: псориатическая триада – усиление шелушения при поскабливании, появление кровяных точек после удаления чешуек, возникновение новых высыпаний после травм.

Одним из самых популярных методов лечения псориаза является облучение пораженных участков кожи ультрафиолетовыми лучами особого вида. В лампах обычных соляриев UVC-эти лучи блокируются практически полностью. Узкополосная фототерапия УФБ-лучами является высокоэффективным методом лечения псориаза, с помощью которого удастся достичь стойкой длительной ремиссии. При повторном курсе фототерапии в случае возникновения рецидива клиническое излечение наступает в более короткие сроки, при этом сокращаются количество процедур и общая доза УФБ. Метод хорошо переносится больными с минимальными побочными явлениями в виде фототоксических реакций. Лечение занимает всего несколько минут в день, обычный курс составляет 30 процедур (3 раза в неделю, т.е. 2,5 месяца).

### Что важно знать пациенту с псориазом и о чем нужно помнить?

Основным можно считать принцип: «научись жить с псориазом». Существующие на сегодняшний день методы терапии позволяют не только достичь ремиссии (очищения кожи), но и в определенной степени контролировать псориаз (длительная ремиссия).

Необходимо следовать рекомендациям врача и иметь терпение, поскольку на все нужно время, в том числе, и на то, чтобы лекарственные средства подействовали. Соблюдая рекомендации врача и используя в лечении современных физиотерапевтических методов можно значительно улучшить качество жизни пациента и существенно продлить период ремиссии. Тогда результаты лечения будут Вас радовать!



## 29 октября - День борьбы с инсультом

Инсульт – это резкое нарушение кровообращения в головном мозге. Выделяют два основных вида инсульта: ишемический и геморрагический. При ишемическом инсульте мозговое кровообращение нарушается в результате спазма и (или) закупорки сосудов. При геморрагическом же инсульте к кровоизлиянию крови в мозг приводит разрыв сосудов.

**Существуют категории пациентов, имеющих большую вероятность развития инсульта:**

- + пациенты с сахарным диабетом, повышенным уровнем артериального давления и холестерина в крови в анамнезе;
- + пациенты, имеющие наследственную предрасположенность к данному заболеванию;
- + женщины старше 55 лет;
- + мужчины старше 65 лет.

Чаще всего можно выделить предвестники инсульта, вовремя распознав которые возможно предотвратить развитие серьезных неврологических нарушений.

**Следует без промедления вызвать скорую помощь, если наблюдаются следующие симптомы:**

**помощь, если**

- + внезапная слабость, головокружение;
- + онемение в руках, ногах или на какой-либо стороне лица;
- + затрудненность речи;
- + внезапное нарушение зрения;
- + резкая головная боль.

**Вовремя распознать инсульт можно при помощи простого, но информативного теста, для этого больного следует попросить:**

- + Улыбнуться. «Перекошенная», кривая улыбка с опущенным книзу уголком рта укажет на онемение одной половины лица, чем подтвердит предполагаемый диагноз.
- + Заговорить. В прединсультном состоянии язык словно застрекает, а речь становится невнятной и напоминает разговор очень пьяного человека.
- + Поднять руки. Руки человека, пораженного инсультом, будут подняты несимметрично, на разную высоту.

**Вовремя начатая профилактика инсульта способна предотвратить развитие болезни на 80% случаев.**

- + артериальное давление под контроль;
- + профилактика и лечение нарушений ритма сердца;
- + нет вредным привычкам;
- + контроль уровня липидного состава крови;
- + профилактика и лечение сахарного диабета;
- + предотвращение образования тромбов;
- + профилактика стрессовых состояний



## Питание в период подъема заболеваемости ОРВИ

Не существует ни одного пищевого продукта, способного уничтожить коронавирус или предотвратить его попадание в организм человека. Шиповник, лук, облепиха, сало, сливочное масло, перец, настойка дуба, зеленый чай, рыба или брокколи не защищают от инфекции COVID-19, хотя употреблять их в пищу очень даже полезно. Соблюдение некоторых рекомендаций в повседневной жизни поможет в той или иной степени противостоять инфекции.

1. **Питьевой режим.** Увлажненные слизистые — это первый барьер на пути вируса. Четких рекомендаций по количеству воды, которую должен выпивать человек, ВОЗ не дает. Слишком много факторов, влияющих на эту величину. Это и физическое и физиологическое состояние человека, возраст, наличие различных заболеваний, условия окружающей среды (жара, отопительный период), состав рациона, привычки и другое. Считается, что человеку необходимо не менее 25 мл/кг/сут.

Однако эта цифра может доходить до 60 мл/кг/сут.

2. 80% нашего иммунитета находится в кишечнике. А употребление продуктов богатых клетчаткой способствует поддержанию нормальной микрофлоры нашего кишечника. Кроме этого овощи, фрукты, ягоды богаты полифенолами, пектином, витаминами различных групп.

ВОЗ рекомендует ежедневно употреблять не менее 400 граммов разных овощей и фруктов.

Активность в отношении вирусов доказал кверцетин. Он содержится в зеленом и желтом перце, спарже, вишне, каперсах.

Рекомендуется включить в рацион красные и зеленые водоросли, ведь в них содержится гриффитсин, который показал эффективность против вируса герпеса и ВИЧ-инфекции.

Чеснок и лук содержат аллиин, который при разрезании или раздавливании преобразуется в аллицин — вещество, которое называют природным антибиотиком. Оно имеет высокую активность против бактерий. Сохраняется в крови и желудочном соке. Как с вирусами взаимодействует это вещество, к сожалению, изучено недостаточно. Но его многие века используют для профилактики и лечения ОРВИ.

Имбирь, имеющий в отличие от чеснока еще и приятный запах, из-за большого содержания аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, А, цинка, кальция, йода, природных антибиотиков и антигрибковых элементов, наряду с тем же чесноком, оказывает укрепляющее действие на организм и повышает сопротивляемость различным заболеваниям. Активное вещество именно имбиря — гингерол — значительно смягчает воспалительные процессы и хронические боли. Известно, что имбирь также помогает организму очиститься от почти всех видов токсинов.

Действующее активное вещество куркумы — куркумин — считается мощнейшим иммунным стимулятором и природным антибиотиком, препятствующим бактериальным осложнениям при вирусных инфекциях.

Применение лимонов при простуде связано с содержанием аскорбиновой кислоты в особой форме в этом плоде. Дело в том, что аскорбиновая кислота — сильный



восстановитель. Она способна восстанавливать железо, которое находится в окисленном состоянии. Восстановленное железо может вступать в реакции, в результате которых образуются свободные радикалы. Если вы подхватили инфекцию, свободные радикалы помогут вашему организму с ней справиться, так как они убивают все живое, в том числе вирусы и бактерии. Важно, что лимоны, как и другие цитрусовые, не единственный и не самый богатый источник аскорбиновой кислоты. Употреблять их нужно целиком с кожурой. Помимо цитрусовых, рекомендуется употреблять ягоды и овощи глубокой заморозки, которые не теряют своих свойств. Лидером по содержанию витамина С являются черная смородина, шиповник, клюква и другие ягоды, квашеная капуста, болгарский перец, зеленые листовые овощи и другие. Не лишним будет напомнить, что в период распространения инфекции COVID-19, все фрукты, ягоды и овощи, которые употребляются в пищу без термической обработки, должны быть тщательно вымыты.

3. Продукты, содержащие про- и пребиотики, также способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечника. Кисломолочные продукты являются отличным источником кальция, витаминов и микроэлементов, оказывают положительное влияние на естественную кишечную флору, за счет содержания лактобацилл.

Цикорий и топинамбур, за счет содержания в них инулина, необходимы для поддержания здоровья желудочно-кишечного тракта.

4. Для здоровья клеточных мембран — Омега-3. Такие виды морских рыб, как палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель и сардины, а также льняное масло, имеют высокое содержание кислот Омега-3, которые обеспечивают строительные блоки для производства противовоспалительных гормонов — эйкозаноидов, благотворно влияющих на иммунную систему. В сутки для нормального функционирования организма необходимо 1-7 граммов Омега-3 жирных кислот. Омега-3 благотворно влияют на иммунную систему человека. В рационе 2-3 раза в неделю должна быть жирная рыба. В растительных маслах содержатся Омега -6, -9 жирные кислоты, также незаменимые для нашего организма. Рекомендуется употреблять 20-25 граммов растительных масел в день.

5. Витамин Д — самый иммуномодулирующий витамин. 80% нашего населения испытывают недостаток этого витамина, особенно в период, когда за окном мало солнышка.

Полноценным источником витамина будет рыба, самыми полезными признаны: палтус, скумбрия, треска, сельдь, тунец и печень этих рыб. Другие источники витамина Д - яйца, субпродукты, лесные грибы, молочные продукты.

Также можно пить его в препаратах или добавках, чтобы получать не менее 400 - 800 МЕ в день.

6. Наши легкие — это очень жирозависимый орган, и без полноценного поступления жиров в организм с пищей работа легких нарушается. Фактор, который вредит легким не меньше пресловутого курения, — это безжировая диета. Нехватка жиров в рационе приводит к тому, что любая инфекция, в том числе и инфекция COVID-19, гораздо легче проникает в бронхи и легкие, ослабленные обезжиренной диетой.

В сутки взрослому человеку необходимо 70-80 граммов жиров, до 30% из которых должны обеспечиваться жирами животного происхождения.

Почему жиры так необходимы легким? Мельчайшие структурные компоненты лёгких, где и происходит газообмен, альвеолы, изнутри покрыты специальным веществом, сурфактантом. Оно поддерживает альвеолы в форме пузырьков и не даёт им «слипнуться» на выдохе. А также ускоряет попадание кислорода из альвеол в кровь.



Сурфактант состоит более чем на 90% из жиров (фосфолипидов). Суточная потребность в фосфолипидах составляет приблизительно 5 г. В курином яйце их содержится 3,4%, в нерафинированных растительных маслах - 1-2%, в сливочном масле - 0,3-0,4%. Мало жиров в рационе - в лёгких будет мало сурфактанта! Кислород будет усваиваться плохо, и даже самый свежий воздух не спасет от гипоксии.

7. Мясо, птица, рыба, молочные продукты, яйца являются источником животного белка, который необходим организму для создания тканей и синтеза гормонов, а также иммунных белков — антител, которые играют важную роль в защите организма от бактерий, вирусов и паразитов. Белки растительного происхождения считаются менее



ценными по составу аминокислот, но должны включаться в рацион. Наиболее богатыми белком являются бобовые (фасоль, горох, чечевица, пуд), орехи, семена (киноа, кунжут, тыквенное семя) и, конечно, соевые бобы и продукты из них. Взрослому человеку необходимо получать 0.8-1,2 г/кг массы тела белков в день, более половины из них должны быть животного происхождения.

Однако все эти «чудесные» продукты имеют неспецифическое благоприятное воздействие на организм человека, т.е. полезны при любых инфекциях.

Не стоит забывать, что пища может навредить иммунитету. Калорийные продукты, копчености, консервы и маринады, рафинированные продукты с преобладанием насыщенных жиров в составе или трансжиров, фастфуд, сахара и соль снижают естественную защиту организма.

Простые углеводы (сахара) — причина системного воспаления. Крахмал, содержащийся в картофеле, кукурузе, брюкве и некоторых других овощах, зернах и белых рафинированных крупах — это тот же сахар. Именно сахар создаёт гликированный гемоглобин, который «царапает» наши сосуды, вызывая воспаление сосудистой стенки. Сахар очень любят патогенные бактерии и грибки кишечника, подавляя рост нашей дружественной микрофлоры и снижая наш иммунитет. Таким образом, от сладостей, выпечки и кондитерских изделий, сладких напитков лучше отказаться.

Отказ от алкогольных напитков тоже скажется благотворно, так как эти продукты замедляют усвоение питательных компонентов.

Необходимо помнить, что на иммунитет влияет не только питание, но и еще множество факторов. Это наследственность, хронические заболевания, физиологические состояния (например, беременность, пожилой возраст, период полового созревания и др), наличие вредных привычек, плохая экология, стрессы, бессонница и многое другое.

*С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский зональный ЦГЭ» - <http://rogachev-cge.by>*

Автор: Людмила Кравцова, врач-валеолог

Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно