

Информационный бюллетень



Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



ГОРОД РОГАЧЁВ -
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Октябрь 2021
Выпуск №10



В этом номере:

- О прививочной кампании против COVID-19 и гриппа.....стр.2-3
- 9 октября – День паллиативной и хосписной помощи.....стр. 4-5
- 10 октября – Всемирный день психического здоровья.....стр. 6
- 12 октября – Всемирный день борьбы с артритом.....стр. 7
- 14 октября – Республиканский день матери.....стр. 8
- 29 октября – День псориаза.....стр.9
- Питание в период подъема ОРВИ..... стр. 10-12

О прививочной кампании против COVID-19 и гриппа



Риск заболеть вирусной инфекцией 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 – прививка. Заболеваемость среди тех, кто привился, значительно ниже.

Вакцинация - это надежно! Большинство людей не заболеют, остальные могут заболеть, но в легкой форме, без осложнений. Вакцинация - это безопасно!

Для вакцинации применяют современные вакцины против COVID-19 и 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.

В Рогачевском районе вакцинация против COVID-19 проводится с использованием вакцины Vero Cell компании Sinopharm, производства Китай (в состав вакцины входит инактивированный -убитый -вирус Sars-Cov-2, эффективность защиты на уровне 79%). Возраст от 18 лет. 2 дозы (0,5 мл каждая) с рекомендуемым интервалом в 3-4 недели:

Доза 1: на дату начала

Доза 2: через 21–28 дней после введения первой дозы.

Если вторая доза будет случайно введена раньше, чем через 3 недели после первой, повторять ее не нужно.

Если случайная задержка в получении второй дозы составит более 4 недель, ее следует ввести при первой возможности.

Постоянные противопоказания:

- Известный анамнез анафилактической реакции на любой компонент вакцины.
- Анафилактическая реакция на первую дозу вакцины.
- Неконтролируемая эпилепсия или другие прогрессирующие заболевания нервной системы, а также синдром Гийена-Барре в анамнезе.
- Беременность и период лактации (в настоящее время пересматривается).
- Возраст до 18 лет.

Временные противопоказания:

- Лицам с симптомами острого тяжелого фебрильного заболевания (при повышении температуры тела выше 38,5 °С) следует отложить вакцинацию до нормализации температуры.

- Людям с выраженными симптомами COVID-19 следует отложить вакцинацию до выздоровления.

Необходимо обеспечить наблюдение за вакцинируемыми в течение как минимум 15 минут после введения вакцины.

Прививки против COVID-19 рекомендуется делать после выздоровления: в форме ОРВИ - через 4 недели, в форме пневмонии – 4-6 мес.

Прививку можно сделать в районной поликлинике, участковой больнице, амбулатории.

Однако помните, вакцина против COVID-19 не отменяет для привитого пациента необходимость носить защитную маску, а также соблюдать социальную дистанцию!

Когда нужно прививаться от гриппа?

Для формирования иммунитета после прививки против гриппа привиться необходимо до начала эпидемического сезона (январь-март). Требуемый срок для завершения иммунизации населения – 01.12.2021 года. Вместе с тем необходимо отметить, что примерно 21 день требуется иммунной системе на формирование иммунитета. Поэтому привиться против гриппа желательно не позже ноября.

Какие существуют противопоказания?

- аллергические реакции на куриный белок и компоненты вакцины;
- аллергические реакции на раннее вводимые гриппозные вакцины;
- острые лихорадочные состояния или обострение хронического заболевания (вакцинацию проводят после выздоровления или в период ремиссии);
- нетяжелые ОРВИ, острые кишечные заболевания (вакцинацию проводят после нормализации температуры). (из инструкции к ЛС «Гриппол плюс»)

Как долго защищает прививка? Прививка защищает в течение одного сезона, т.к. каждый год происходит смена групп и вариантов вирусов гриппа

Какие вакцины ожидаются в этом году? На 03.09.2021 УЗ «Рогачевская ЦРБ» подана заявка на вакцину «Гриппол плюс», производства РФ

Где можно сделать прививку? Прививки против гриппа взрослому и детскому населению осуществляются в амбулаторно-поликлинических организациях здравоохранения района (райполиклиника, педиатрическое отделение поликлиники, участковые больницы, амбулатории)

Что будет, если одновременно заболеть гриппом и Ковид? Одновременное инфицирование гриппом и COVID-19 повышает в разы риск смерти.

Влияет ли вакцинация против гриппа на заболеваемость Ковид? Вакцинация против гриппа снижает распространение гриппа. Но за счет стимуляции иммунитета, как и любая прививка, повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, в т.ч. к острым респираторным инфекциям.

Нужна ли прививка от гриппа, если сделал вакцину против Ковид и почему? Прививка против гриппа – это специфическая мера профилактики гриппа, а прививка против COVID-19 – защита от COVID-19. Грипп и COVID-19 развиваются вследствие поражения организма вирусами, относящимися к разным родам, т.е. вирус гриппа и SARS-CoV-2 (коронавирус) – два совершенно разных вируса. Вместе с тем, эти два разных вируса имеют общие органы-мишени в организме человека (дыхательные пути и легкие). Оба вируса вызывают усугубление течения хронических и онкологических заболеваний, вызывают осложнения, которые могут привести к смерти.

Какой интервал нужен между прививками от гриппа и Ковид? Данные по одновременному введению с другими вакцинами в настоящее время изучаются. ВОЗ

рекомендует странам продолжить проведение исследований по иммуногенности и безопасности при одновременном применении с другими вакцинами (включая вакцины от гриппа и пневмококковой инфекции) среди взрослых лиц. При накоплении достаточного объема данных ВОЗ даст рекомендации по этому вопросу. До получения таких данных следует соблюдать минимальный интервал в 2-4 недели между введением вакцины от COVID-19 и любой другой вакцины (Разъяснения по поводу вакцин против COVID-19, ВОЗ) (информация официального сайта МЗРБ)

ГРИПП



ОРВИ

ПРОСТУДА



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

стр. 4 -5

9 октября – Всемирный день паллиативной и хосписной помощи

Всемирный день хосписной и паллиативной помощи отмечается во вторую субботу октября. Инициатором его проведения является Всемирный альянс паллиативной помощи. В Альянс входят национальные и региональные организации, которые



поддерживают развитие хосписной и паллиативной помощи во всем мире.

Для улучшения ситуации с хосписами во всем мире и было предложено проведение Всемирного дня хосписов и паллиативной помощи.

Целью праздника является обращение внимания общественности к проблеме хосписов. Если общество считает себя цивилизованным, то непременно обязано позаботиться о том, чтобы неизлечимые больные получали должный уход. Качественная паллиативная

помощь не является чисто медицинской проблемой, она скорее нравственная, политическая и экономическая. Если государство не будет принимать должного участия в ее развитии, то дело не сдвинется с места. Только благодаря вмешательству на государственном уровне возможно оказания достойно и качественной помощи терминальным больным

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), паллиативная помощь является подходом, который улучшает качество жизни пациентов (взрослых и детей) и их семей, сталкивающихся с проблемами, сопутствующими опасным для жизни заболеваниям. Она предотвращает и облегчает страдания в результате раннего диагностирования, правильной оценки и лечения боли и решения других проблем, будь то физических, психосоциальных или духовных.

Паллиативная медицинская помощь может потребоваться при многих других нарушениях, в том числе почечной недостаточности, хронических заболеваниях печени, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона, ревматоидном артрите, неврологических заболеваниях, деменции, врожденных нарушениях и туберкулезе с лекарственной устойчивостью, страдающих уносящими жизнь заболеваниями (онкологические болезни, СПИД и т.д.).

Паллиативная медицинская помощь особенно эффективна, когда к ней обращаются на раннем этапе болезни. Ее раннее оказание не только улучшает качество жизни пациентов, но и сокращает ненужную госпитализацию и использование медицинских служб.

По мнению ВОЗ, все население, независимо от уровня доходов, характера заболевания или возраста, должно иметь доступ к основным медицинским услугам, включая паллиативную медицинскую помощь.

Паллиативная медицинская помощь, оказываемая как взрослым, так и детям, в соответствии с законом «представляет собой комплекс мероприятий, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера и уход, осуществляемые в целях улучшения качества жизни неизлечимо больных граждан и направленные на облегчение боли, других тяжелых проявлений заболевания».

Паллиативная медицинская помощь оказывается в амбулаторных условиях, в том числе на дому, и в условиях дневного стационара, стационарных условиях медицинскими работниками, прошедшими обучение по оказанию такой помощи. Медицинские организации, оказывающие паллиативную медицинскую помощь, осуществляют взаимодействие с родственниками и иными членами семьи пациента или законным представителем пациента, лицами, осуществляющими уход за пациентом, добровольцами (волонтерами), а также организациями социального обслуживания, религиозными организациями в том числе в целях предоставления такому пациенту социальных услуг, мер социальной защиты (поддержки), мер психологической поддержки и духовной помощи.

Паллиативная помощь – это симптоматическая терапия, направленная на облегчение состояния больного, но не приводящая к излечению. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), паллиативная помощь является подходом, улучшающим качество жизни пациентов и их семей, столкнувшихся с опасной для жизни болезнью, путем облегчения боли и управления другими симптомами, причиняющими страдания и подрывающими силы. Паллиативную помощь надлежит оказывать с момента постановки диагноза опасной для жизни болезни и на всем ее протяжении.

Хоспис является одной из форм паллиативной помощи, это специализированное медицинское учреждение для ухода за неизлечимо больными людьми в конце жизни. Там им оказывают паллиативную медицинскую помощь и адекватный уход, максимально приближенный к "домашнему". Целями хосписной и паллиативной помощи является оказание наилучшей возможной помощи людям, страдающим неизлечимыми заболеваниями, а также предупреждение и облегчение страданий и боли посредством оказания практической помощи, эмоциональной и духовной поддержки.

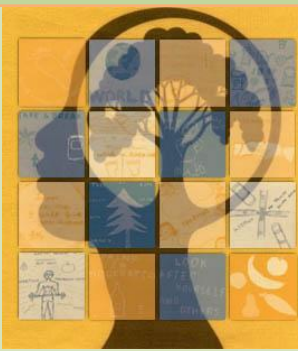
Если общество считает себя цивилизованным, то непременно обязано позаботиться о том, чтобы неизлечимые больные получили качественный и должный уход. Равнодушное общество не имеет будущего! Следует помнить, что в хосписе может оказаться любой из нас. Необходимо приложить максимум усилий, чтобы с общей помощью и активным участием государства терминальные больные смогли получать качественную, а главное бесплатную помощь и надлежащий уход.

Хосписная и паллиативная помощь - это не «помощь человеку умереть», а наоборот помощь каждому больному, страдающему от неизлечимого заболевания, прожить оставшееся время в наиболее возможных комфортных условиях. Хосписная и паллиативная помощь оказывается в хосписах, на дому у больных, в больницах и других учреждениях, способствуя тем самым улучшению качества жизни пациентов с неизлечимыми заболеваниями и членов их семей.

Если нельзя исцелить, то надо попытаться облегчить судьбу неизлечимого. Он продолжает жить и нуждается в достойном уходе из жизни. Каждый, кто лично столкнулся с этой проблемой, знает ей цену.

ТЯЖЕЛО БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ БЕЗ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ!

10 октября – Всемирный день психического здоровья



Всемирный День психического здоровья 10 октября

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

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 вышперечисленным 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.

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.

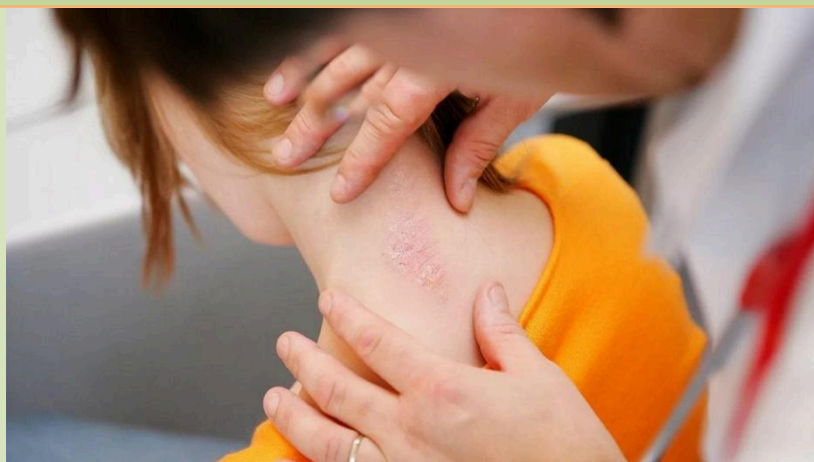
Цель акции – обратить внимание населения на такие важные вопросы, как репродуктивное здоровье женщины, психологическую сторону материнства, укрепление семейных ценностей, поддержание традиций бережного отношения к женщине.

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



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:

сбои 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 псориазных 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: псориазная триада – усиление шелушения при поскабливании, появление кровавых 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!

стр. 10-12

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 по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно**