

16+

№15 апрель 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.

Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Иммунитет и
основные
правила его
укрепления

<< СТР. 1



Основы здорового
образа жизни

<< СТР. 5



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя продвижения здорового образа жизни

Иммунитет и основные правила его укрепления

Иммунная система - это комплекс реакций организма, направленных на его защиту от вредоносного влияния ряда внешних и внутренних факторов. Иммунитет распознает, разрушает и выводит чужеродные бактерии, вирусы, грибки, аллергены и патологически изменившиеся клетки, то есть это биологическая система защиты организма.

Как укрепить иммунитет, рассказывает заместитель главного врача по медицинской части ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Лаврентьева Елена Альбертовна



Иммунная система (иммунитет) играет крайне важную роль в жизнедеятельности человека.

Иммунная система представлена следующими органами:

- центральные: красный костный мозг, клетки крови (фагоциты, лимфоциты), тимус;
- периферические: миндалины, лимфатические узлы, селезенка, аппендикс.

При заражении патогенной микрофлорой защитные клетки крови, фагоциты и лимфо-

циты приступают к уничтожению инфекции. Если иммунитет человека в порядке, болезнь будет быстро побеждена.

Иммунитет человека делится на специфический и неспецифический.

Неспецифическим называют врожденный иммунитет, который формируется во время внутриутробного развития ребенка. За его работу отвечают фагоциты - клетки крови, которые поглощают вредоносные

частицы, попавшие в организм.

Специфический (приобретенный, адаптивный) иммунитет развивается по мере взросления за счёт столкновения с вирусами, бактериями, грибами. Защитные клетки приобретенного иммунитета, лимфоциты вырабатывают белковые антитела, которые атакуют патогенные микроорганизмы. Адаптивная иммунная система «запоминает» вредоносные частицы, которые поражают организм, и

учится им противодействовать.

Приобретённый иммунитет - более совершенный, но требовательный защитный механизм. Для его работы необходимы строительные материалы: витамины, минералы, незаменимые аминокислоты, жирные кислоты, полезные бактерии.

На **снижение иммунитета** человека влияют две группы факторов: поведенческие и биологические.

Поведенческими называют факторы, вызванные нездоровым образом жизни. К ним относятся:

- рацион с обилием фастфуда и сладостей — то есть, состоящий преимущественно из жиров и «быстрых» углеводов и почти не включающий клетчатку;
- отсутствие или недостаточный уровень физической активности;
- нехватка или низкое качество сна - недосыпание, бессонница, ночные пробуждения, неглубокий сон;
- нехватка витаминов, минералов и незаменимых аминокислот;
- регулярные стрессы и нервное напряжение;
- злоупотребление алкоголем, курение;
- неблагоприятная экологическая обстановка.

Биологические факторы - это острые и хронические заболевания, а также восстано-



вительный период после перенесённых болезней, приёма лекарственных средств. Группа включает:

- болезни желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся нарушением микрофлоры;
- тяжёлые заболевания печени: гепатиты, цирроз, алкогольную и неалкогольную жировую болезнь;
- эндокринные патологии: сахарный диабет, пролактиному, гипертиреоз, тяжёлые формы ожирения;



- системные недуги: псориаз, псориатический и ревматоидный артрит, полимиозит, дерматомиозит, системную красную вол-

чанку, синдром Шегрена, васкулиты, подагру;

- заболевания кроветворной системы: анемию, лейкомию, лейкоз;
- серьёзные повреждения тканей в результате травм и хирургического вмешательства;
- вирус иммунодефицита человека (ВИЧ);
- онкологические патологии, в том числе в период ремиссии;
- избыточное или некорректное употребление антибактериальных, иммуномодулирующих, гормональных лекарственных средств.

Для коррекции биологических факторов обязательно нужно обратиться к врачу, чтобы пройти обследование, получить своевременное лечение. Если проблема заключается в поведенческих факторах, наладить работу иммунной системы можно своими силами.

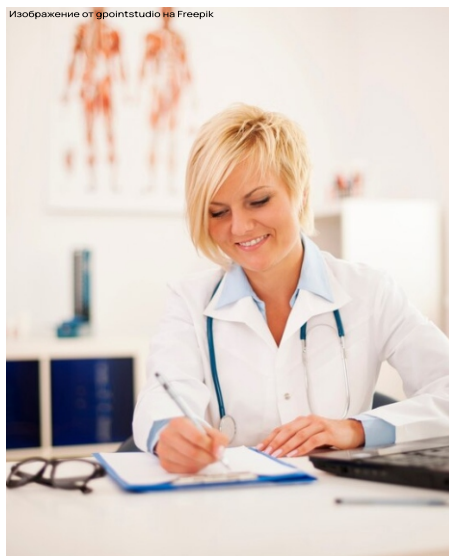
Укрепить иммунитет поможет выполнение следующих правил:

- 1) **режим дня.** В нем обязательно должно быть время для сна и отдыха, для физической активности - прогулки или зарядки. Для поддержания водного баланса необходимо выпивать не менее 1,5 литра воды в сутки (если нет медицинских противопоказаний). А чтобы ничего не забылось, создавайте чек-листы (напоминания на листочке бумаги). Размещайте их на вид-

ном месте, и жить «по графику» станет проще. Если же вы решили сделать расписание для всех членов семьи, постарайтесь найти точки пересечения – пункты распорядка, которые можно выполнять всем вместе. Например, утренний зарядка, ужин;

2) суперфуды и разнообразный рацион. Правильное сбалансированное питание – основа здоровья и иммунитета. Питание, как и режим дня, должно быть индивидуальным, с учетом вкусовых предпочтений и рекомендаций врачей. Однако следует знать, что мед, морковь, капуста, апельсины, томаты, персики, авокадо, бананы и кисломолочные продукты помогают укрепить защитные функции организма. Для разнообразия попробуйте приготовить полезные смузи из овощей и фруктов;

3) физические нагрузки. Начните утро с зарядки, и очень скоро организм скажет вам спасибо. Без физических нагрузок иммунная система ста-



реет гораздо быстрее;

4) избегайте стрессов и вредных привычек. Без стресса и вредных привычек жизнь становится ярче, а здоровье крепче. Отвлечь от стресса, вызванного негативной информацией, поможет изучение чего-то нового, поиск интересных занятий, хобби. Посещайте мастер-классы или устраивайте их, не выходя из дома, с помощью интернет-ресурсов. Курение и прием алкоголя – самые простые способы уничтожения иммунной системы и приобретения тяжелых заболеваний. Отказывайтесь от этого;

5) высыпайтесь. Систематическое недосыпание приводит к снижению иммунитета. Здоровый крепкий сон повышает устойчивость организма к вирусам и инфекциям. При нарушениях сна, бессоннице пожилым людям требуется консультация специалиста. Но есть общие правила здорового сна: отправляться ко сну до полуночи, создавать полную темноту и отказываться от просмотра телевизора перед сном, особенно эмоциональных фильмов и передач. Отследить время сна и создать атмосферу для засыпания нам помогут «умные будильники» – приложения для смартфонов, которые рассчитают оптимальное время отхода ко сну, напомнят о нем, а также разбудят в нужное время. Спать в абсолютной темноте очень важно, ведь мелатонин – гормон сна – вырабатывается только в условиях полной темноты. Он необходим для работы всех систем и функций нашего организма, в том числе и для иммунной системы.

Здоровое будущее

За последние 40 лет уровень ожирения среди детей школьного возраста и подростков возрос более чем в 10 раз. Ожирение – хроническое и многофакторное заболевание, на которое влияют физиологические, психологические, экологические, социально-экономические и генети-



ческие факторы. Дети и подростки с ожирением сталкиваются с повышенной заболеваемостью и смертностью во взрослой жизни, а также с рядом неблагоприятных последствий в детстве, такими как резистентность к инсулину, диабет 2 типа, дислипидемия, синдром поликистозных яич-

ников, психологические проблемы. В 2016 году во всем мире более 340 миллионов детей и подростков в возрасте 5–19 лет имели избыточный вес или страдали ожирением. Почти 75–80% подростков с ожирением, вероятно, продолжат страдать ожирением и во взрослом возрасте. Ключевым аспектом контроля ожирения является профилактика.

Грудное вскармливание

Пропаганда грудного вскармливания представляет собой одно из эффективных вмешательств на уровне общественного здравоохранения для сдерживания роста распространенности ожирения. При отсутствии возможности грудного вскармливания большое значение имеет правильный выбор смеси для кормления ребенка.

Пищевые привычки

- снижение/полное исключение потребления фастфуда
- употребление цельных фруктов и овощей
- снижение потребления добавленного сахара и отказ от подслащенных и газированных напитков
- снижение потребления продуктов с высоким содержанием жиров, быстрых углеводов, обработанных продуктов
- своевременное, регулярное и здоровое питание в течение дня



Физическая активность

Целью профилактики и лечения ожирения является увеличение физической активности. Ребенку/подростку рекомендуется заниматься физической активностью в течение 60 минут в день, 20 минут из которых должны быть умеренными или энергичными и включать в себя занятия, которые нравятся ребенку или подростку для улучшения и соблюдения режима.



Здоровый сон

Короткая продолжительность сна может приводить к увеличению веса за счет гормональных изменений, связанных с регуляцией аппетита, в частности, секрецией лептина и грелина. Установлено, что многочасовое использование электронных устройств

в течение дня связано с симптомами бессонницы у детей. Адекватная продолжительность сна и соблюдение здорового режима, может снизить вероятность развития ожирения. В частности, детям рекомендуется спать 9–12 часов в день.

Психологическая поддержка

Важно помнить, что на формирование детского ожирения оказывает влияние большое количество факторов, в том числе и психологические (распознавание сигналов в окружении ребенка или подростка, таких как скука, стресс, одиночество или время, проведенное перед экраном). В предотвращении данного заболевания основную роль играют родители, основной задачей которых является поддержка ребенка, совместный путь решения проблемы и выстраивание плана действий. При невозможности самостоятельно справиться с проблемой родителям необходимо обратиться за специализированной психологической помощью.

Основы здорового образа жизни

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровый образ жизни - это оптимальное качество жизни, определяемое стремлением человека к сохранению и укреплению здоровья под влиянием природных и социальных факторов окружающей среды.

Как вести здоровый образ жизни, рассказывает заведующий отделением профилактики ГБУ «Межрайонная больница» №3 Гаврилова Анна Сергеевна

ВОЗ утверждает, что на долю неинфекционных заболеваний приходится 70% преждевременных смертей и поэтому укрепление здоровья населения является одной из наиболее актуальных задач общественного здравоохранения. Соблюдение основ здорового образа жизни (регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание и управление стрессом) способны улучшить состояние организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.

Здоровое питание - это, прежде всего, профилактика ожирения, которое является фактором риска многих заболеваний. Сбалансированная диета, включающая фрукты, овощи, продукты из цельного зерна, нежирное мясо и молочные продукты с низким содержанием жира, важна для всех возрастов. Избегайте сухих продуктов, не перекусывайте фастфудом и берите с собой домашнюю еду. Помните, что взрослым необходимо съе-

дать не менее 500 г фруктов и овощей в день (не считая картофеля).

Здоровый вес очень важен, и даже небольшое снижение веса может улучшить здоровье и предотвратить заболевания, связанные с ожирением.

Распорядок дня. Просыпаясь и ложась спать примерно в одно и то же время каждый день и принимая пищу в одно и то же время, люди устанавливают



распорядок, который приносит пользу их здоровью. Люди, имеющие проблемы со сном, подвержены большему

риску развития проблем со здоровьем. Семичасовой сон - это движение в правильном направлении и шаг к хорошему здоровью.

Упражнения. Занимайтесь физическими упражнениями не менее 30 минут в течение нескольких дней в неделю. Если времени нет, разделите 10 минут на три 10-минутных занятия. Физические упражнения включают в себя ходьбу, спорт, танцы, йогу, плавание и бег. Даже 10 минут упражнений на регулярной основе имеют значение.

Борьба со стрессом. Доказано, что повышенный уровень стресса мешает справляться с болезнями, а длительный стресс приводит к нервному истощению. Нервная система требует такого же внимания, как питание и физические упражнения.

Личная гигиена - профилактика инфекций. Различные меры включают гигиену рук, гигиену тела, уход за волосами, полостью рта и одеждой. Гигиена



на рук имеет особое значение. Это связано с тем, что многие инфекции передаются через грязные руки, то есть фекально-оральным путем. Мытье рук призвано предотвратить такие инфекции. Гигиена полости рта, то есть чистка зубов, предотвращает образование зубного налета и удаляет бактерии, которые приводят к образованию кариеса. Галитоз и пародонтоз также являются последствиями плохой гигиены полости рта.

Цифры здоровья.

Здоровое количество физической активности:

- 10 000 шагов в день,
- не менее 30 минут умеренной физической активности,
- не менее 20 минут энергич-



ной физической активности.

Здоровое питание:

- не менее 500 г (5 порций) сырых овощей и фруктов в день,
- менее 5 г соли в день,
- 30-50 г орехов в день.

Здоровое телосложение:

- талия менее 94 см для мужчин, женщины менее 80 см,
- ИМТ 19-25 оптимален.

Здоровые показатели:

- алкоголь = 0,
- табак = 0.

Здоровые показатели сердечно-сосудистой системы:

- общий холестерин менее 5 ммоль/л,
- артериальное давление - ниже 140/90 мм рт.ст.

Будьте здоровы!

9 мифов о сахарном диабете

Миф 1: сахарный диабет - болезнь тех, кто ест много сладкого.

Чрезмерное потребление сахара вредит здоровью и может способствовать ожирению.

Это, в свою очередь, является одним из факторов риска развития сахарного диабета 2 типа, но его прямой причиной не является.

Миф 2: диабет поражает только людей с избыточным весом.

Большинство случаев заболе-



вания сахарным диабетом 2 типа выявляют у людей с избыточной массой тела и ожирением.

Но заболевание также может возникнуть и при нормальной массе тела.

Миф 3: пациенты с диабетом не могут употреблять продукты, содержащие углеводы.

Больные сахарным диабетом должны придерживаться принципов рационального питания, когда на долю углеводов приходится 50-55% от суточной калорийности пищи.

Важной особенностью такого рациона является ограничение продуктов, содержащих легкоусвояемые углеводы: сахар, мед, варенье, джем, сладкие напитки и соки.

Миф 4: человек, заболевший диабетом, сразу чувствует себя плохо.

Опасность болезни в том, что на ранних стадиях она никак себя не проявляет. В группе риска находятся люди после 40 лет, с избыточной массой тела или ожирением, а также те, у кого этой болезнью страдают родители, братья и сестры. Таким пациентам необходимо раз в год определять сахар крови натощак.

Миф 5: больные сахарным диабетом рано или поздно теряют зрение и подвергаются ампутации конечностей.

Потеря зрения и ампутация нижних конечностей относятся к поздним осложнениям, вызываемым этим заболеванием.

У больных, поддерживающих целевые показатели сахара в крови, липидов, артериального давления, риск возникновения этих тяжелых осложнений существенно снижается.



Миф 6: сахарный диабет заразен.

Заражение сахарным диабетом невозможно ни при каких обстоятельствах и контактах.

Миф 7: сахарный диабет возможно полностью вылечить.

В настоящее время сахарный диабет можно и нужно контролировать. Если своевременно узнать о риске возникновения болезни, то можно попытаться ее предотвратить.

Миф 8: мед и сахарозаменители людям с диабетом можно употреблять в неограниченных количествах.

В меде содержится равное количество глюкозы и фруктозы, он повышает содержание глю-

козы в крови почти так же, как и обычный сахар.

Сахарозаменители в очень больших количествах не всегда безвредны, поэтому их нужно употреблять в разумных количествах.

Миф 9: инсулин вреден и вызывает зависимость.

Это не так. При сахарном диабете 1 типа инсулин необходимо вводить несколько раз в день, поскольку он очень важен для поддержания жизни и здоровья.

При сахарном диабете 2 типа на первых этапах заболевания поджелудочная железа справляется с выработкой инсулина, поэтому на этом отрезке времени назначают специальные препараты для понижения сахара. При прогрессировании болезни препараты могут не давать необходимого эффекта, тогда пациенту назначается инсулин.

Алкоголь или здоровье

Алкоголь способствует развитию более чем 200 болезней и травм. Употребление алкоголя увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, заболеваний пищеварительной системы, вызывает психические и поведенческие наруше-



ния, а также приводит к росту насилия, травматизма и дорожно-транспортных происшествий.

Для того чтобы профилактика была более эффективна, необходимо:

- Не держать алкогольных напитков дома, чтобы не возни-

каложелания выпить;

- Нужно уделять больше времени семейным отношениям. Можно попытаться наладить отношения с родственниками, которые испортились за период алкогольной зависимости.

- Устроиться на работу. Можно найти новую или восстановиться на старой работе. Важно, чтобы она приносила удовлетворение и позволяла отвлечься от навязчивых мыслей об алкоголе. Безделье – это одна из причин алкоголизма. Важно, чтобы на работе больного окружали непьющие люди.

- Найти хобби. Это также позволит отвлечься, забыть об алкоголе. Вырастет самооценка, появится какая-то заинтересованность.

- Признание болезни. Зависимому человеку необходимо признаться в тяге к алкоголю самому себе и при необходимости обращаться к психологу.

- Занятия спортом. Можно делать обычную разминку с утра. Даже несколько физических упражнений увеличивают тонус организма, повышая настроение и уверенность в себе.

- Работа над внутренними противоречиями. Профилактика алкоголизма – это не только

исправление биологических диссонансов, возникших в организме от употребления спиртного. Это и решение психологических проблем. Необходимо принимать себя со всеми своими недостатками. Понимание своих недостатков – важный шаг на пути к самосовершенствованию.



- Избавление от чувства вины. Часто тот, кто излечивается от алкогольной зависимости, начинает испытывать чувство вины перед теми, кому причинил вред в нетрезвом состоянии. Очень важно избавиться от этого чувства! Иногда человек не может преодолеть этот момент и опять возвращается к алкоголю. Здесь необходима как работа с психологом, так и поддержка близких, которые не должны винить его во всем.

- Избавление от тревоги. Это чувство распространено среди алкоголезависимых. Человек может даже не понимать, чего конкретно боится, просто присутствует тревога. В таком состоянии видение всего

вокруг происходит через призму негативной оценки, что заставляет снова обратиться к алкоголю.

- Признание жизненных трудностей и нахождение путей их решения. Преодоление трудностей способствует повышению самооценки.

- Нахождение новых удовольствий, расширение кругозора. Это могут быть сладости, другие лакомства, чтение книг, просмотр фильмов, рыбалка – все, что угодно, все, что принесет положительные эмоции. Постепенно начнет вырабатываться привычка получать позитивный заряд от других вещей, а не от алкоголя.

- Прогулки. Важно отвлекаться от домашней обстановки. Прогулки на свежем воздухе вообще полезны для здоровья.

- Внешний вид. Необходимо хорошо одеваться, следить за своей внешностью. Удовлетворение собой с внешней точки зрения очень важно в лечении алкогольной зависимости. Это стимулирует к дальнейшему совершенствованию.

- Анонимные алкоголики. В лечении алкоголизма крайне эффективен метод взгляда со стороны. Общение с такими же зависимыми людьми помогает осознать проблему.