

# Иммунитет для ранней весны

Любовь АЛЕКСЕЕВА

**Первые весенние дни несут опасность для здоровья. Ослабленный за зиму иммунитет, недостаток витаминов — всё это ведёт к падению сопротивляемости организма инфекциям. Именно в это время организму, его иммунной системе необходима поддержка. Разобраться в этом вопросе нам поможет врач-терапевт, кандидат медицинских наук, заведующая 2-м поликлиническим отделением при городской больнице №1 Ирина Москаленко.**



ФОТО ВЯЧЕСЛАВА СЕРГУНОВА

**Ирина Таймуразова, что же такое иммунитет, откуда он берётся и для чего нам нужен?**

— Иммунитет ответствен за выявление и нейтрализацию вредных вирусов и микробов, которые так и норовят атаковать наш организм. Считается, что каждый год мы переносим в среднем четыре инфекции, так что к 50 годам набирается до 200 таких «сражений». Своего расцвета иммунная система достигает между 10-м и 50-м годами жизни. После этого защитные способности организма снижаются. Различают два вида иммунитета: специфический и неспецифический. Специфический иммунитет передаётся по на-

следству, а неспецифический вырабатывается в процессе жизни как следствие мутаций вирусов и перестройки организма. Защитные силы организма подрывают плохая экология, воздействие радиации, выбросы в атмосферу различных химических веществ. Ещё одна причина сбоев иммунитета — наличие слишком большого числа очагов хронических инфекций в организме — Один человек болеет 1–2 раза в год, другой намного чаще. Как часто болеть допустимо?

— Во все времена года придерживайтесь сбалансированного питания. В последнее время очень модно стало совершенно неоправданно «подсаживаться» на всевозможные диеты. А ведь недостаточное питание, дефицит некоторых витаминов и микроэлементов, а также неправильное потребление пищи уменьшают возможности защитных сил. Для нормального обеспечения организма белком диетологи советуют съедать в день примерно 300 граммов мяса, рыбы или птицы, 60 граммов творога или сыра, 100 граммов круп и 350 граммов хлеба. Жиры нужны и животные, и растительные. Средняя дневная норма для взрослого — 20 граммов растительного и 10 граммов сливочного масла. Продукты, которые и детям, и взрослым есть нежелательно, можно пересчитать по пальцам: это сладкая газировка, копчёности, слишком сильно поджаренная, жирная и острая пища, любой фаст-фуд и продукты, содержащие консерванты. Они присутствуют в консервах с длительным сроком хранения в железных банках.

— Как это ни банально звучит, но для того, чтобы укрепить иммунитет, надо, на свежем воздухе, полноценно отдыхать. В период эпидемии простуд и гриппа можно самостоятельно применять такие препараты, как настойки эхинацеи, элеутерококка, заманихи, розалии. Не забывайте больше пить жидкости. В сутки необходимо пить не менее 1,5 литра. При этом предпочтительны фруктовые соки, не сильно минерализованная вода, фруктовые и травяные чаи. А вот крепкий чай и кофе приводят к обезвоживанию организма.

— Согласно общему мнению врачей-иммунологов, если взрослый человек болеет не более 2–3 раз в год вирусными или кишечными инфекциями в лёгкой форме, то это нормально. Значит, его иммунитет не ослаблен. Есть взрослые, которые могут не простужаться годами! Возможностям их организма можно только по-хорошему позавидовать.

— Часто врачи рекомендуют принимать специальные препараты, но ведь всю жизнь сидеть на таблетках просто нереально.

— Если болезни избежать не удалось, обязательно обратитесь к врачу. Он назначит препараты в зависимости от сложности протекания болезни.

Есть простые, но от этого не менее действенные средства для повышения и укрепления иммунитета. Надо тщательно пролечить все хронические и скрытые инфекции, чтобы они не перегружали и не отвлекали иммунную систему. Список тут может быть длинным, даже кариес зубов мешает иммунитету в полную силу сопротивляться новым инфекциям.

Для укрепления иммунитета нам необходимы витамины. В естественном виде их как можно больше нужно стараться получить летом со свежими овощами, фруктами, ягодами. В другие времена года помогут поливитамины. Детям необходимо пройти поливитаминовый курс до того, как вы поведёте их в детский сад.

— Как это ни банально звучит, но для того, чтобы укрепить иммунитет, надо, на свежем воздухе, полноценно отдыхать. В период эпидемии простуд и гриппа можно самостоятельно применять такие препараты, как настойки эхинацеи, элеутерококка, заманихи, розалии. Не забывайте больше пить жидкости. В сутки необходимо пить не менее 1,5 литра. При этом предпочтительны фруктовые соки, не сильно минерализованная вода, фруктовые и травяные чаи. А вот крепкий чай и кофе приводят к обезвоживанию организма.

— Как это ни банально звучит, но для того, чтобы укрепить иммунитет, надо, на свежем воздухе, полноценно отдыхать. В период эпидемии простуд и гриппа можно самостоятельно применять такие препараты, как настойки эхинацеи, элеутерококка, заманихи, розалии. Не забывайте больше пить жидкости. В сутки необходимо пить не менее 1,5 литра. При этом предпочтительны фруктовые соки, не сильно минерализованная вода, фруктовые и травяные чаи. А вот крепкий чай и кофе приводят к обезвоживанию организма.

верное, стараться вести здоровый образ жизни.

— Совершенно справедливо. Отказаться от вредных привычек, достаточно бывать

**” На базе поликлиники расположен общегородской Центр здоровья. Любой житель Королёва может получить консультацию о том, как сохранить и укрепить своё здоровье.**

на свежем воздухе, полноценно отдыхать. В период эпидемии простуд и гриппа можно самостоятельно применять такие препараты, как настойки эхинацеи, элеутерококка, заманихи, розалии. Не забывайте больше пить жидкости. В сутки необходимо пить не менее 1,5 литра. При этом предпочтительны фруктовые соки, не сильно минерализованная вода, фруктовые и травяные чаи. А вот крепкий чай и кофе приводят к обезвоживанию организма.

**До 200 инфекций переносит человек к 50 годам.**

Очень укрепляет иммунитет закаливание. Методик существует множество, но заниматься тренировкой организма всё-таки лучше в тёплое время года. Детям начинать с воздушных, ножных ванн, обливаний и постепенно переходить к обливаниям. Контрастные процедуры не проводят до трёх лет. И ещё очень важное правило: если по каким-то причинам закаливание было прервано, то возобновлять его нужно с самого начала. Укрепить организм помогут систематические нагрузки на организм. Для этого не обязательно изнурять себя занятиями в тренажёрном зале и ежедневно бегать кросс на 5 км, поскольку результатом избыточной нагрузки может стать ослабление его защитных сил и как следствие — вероятная инфекция. Полезны обычные пешие прогулки — до или после работы. При этом желательно не просто прогуливаться, а идти в быстром темпе.

## Здоровая кухня

### Едим по часам

**Сегодня много говорится о правильном и здоровом питании. Существует большое количество различных диет. А вот ведущий немецкий специалист по хронопитанию Патрик Леконт делает ставку не на ограничения, а на правильное распределение продуктов согласно оптимальному времени для их усвоения организмом.**

Он считает, что оптимальное время для завтрака — с 6.30 до 9.30, когда в организме наиболее активно выделяются липазы, расщепляющие поступающие жиры. В этот период хороши белковые и углеводные продукты. Например, 150 г мяса или ветчины в виде бутербродов, сыр, свежий хлеб с маслом, яйца насытят организм, дадут ему необходимую для трудового дня энергию. С утра можно пить чай или кофе, соки и другие напитки. А вот сахар, мёд и другие сладости (даже сладкие фрукты) по утрам не допускаются. По мнению доктора, сладких продуктов нужно избегать в первой половине дня. Ведь за быстрым притоком углеводов последует снижение сахара в крови, и до обеда вы уже почувствуете усталость и голод.

Второй приём пищи не менее плотный, чем завтрак, должен проходить с 12 до 14 часов: 200 г мяса (белого или красного) или 300 г рыбы с макаронными изделиями, рисом или овощами — самое удачное сочетание для обеда. Сладкое на десерт также нежелательно.

Полдник — крайне важный приём пищи, который часто пропускается. Его время с 17.00 до 18.30, когда наступает пик выработки инсулина. Можно выпить сок, чай или кофе, съесть немного тёмного шоколада, орехи, сухофрукты, джем с хлебом, сладкие фрукты, мороженое, даже кусочек торта.



А вот ужин должен быть не позже чем за час до сна, когда пищеварительные ферменты уже закончили свою напряжённую дневную работу. По вечерам допустимы рыба и морепродукты (практически неограниченно), немного белого мяса без соуса, а также небольшая порция овощей. Категорически не рекомендуются медленно перевариваемые углеводы (рис, мучные изделия), которые будут заставлять трудиться желудок и кишечник всю ночь.

Кстати, доктор Леконт выступает против обезжиренных продуктов, которые не несут никакой пользы организму. Для овощей и фруктов желательно соблюдать сезонность. К тому же стараться есть те, которые достигли зрелости в нашей местности. Исключения допускаются, но в разумных пределах.

По материалам публикаций в СМИ

**” Диетологи советуют съедать в день примерно 300 граммов мяса, рыбы или птицы, 60 граммов творога или сыра, 100 граммов круп и 350 граммов хлеба.**



## Спрашиваете — отвечаем

— Может ли житель Московской области, имеющий полис ОМС и не проживающий в г. Королёве, обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение города?

Мы попросили ответить директора межрайонного филиала №3 ТФОМС МО Наталью Россуканую.

— Граждане России имеют право на получение бесплатной медицинской помо-

щи в полном объёме на всей территории страны, независимо от места постоянной регистрации. Для этого застрахованный гражданин (имеющий полис ОМС) должен лично или через своего представителя обратиться в выбранную им медицинскую организацию с письменным заявлением. Руководитель медицинского учреждения ознакомит его с перечнем врачей-

терапевтов, врачей-педиатров, врачей общей практики и с Программой обязательного медицинского страхования. На основе предоставленной информации он может выбрать нужного специалиста и зафиксировать данную запись в своём заявлении. Но сменить медицинскую организацию и выбрать другого врача пациент имеет право только один раз в год до 1 ноября.