

16+

№9 февраль 2025 г.  
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.  
Распространяется бесплатно.

# ДОКТОР Витамин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Питание  
и иммунитет

<< СТР. 1



Секреты  
детского  
иммунитета

<< СТР. 4



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

Неделя поддержания и укрепления иммунитета

## Питание и иммунитет

О том, какие продукты укрепляют иммунитет, а какие, наоборот, снижают его, и о том, как лучше питаться во время болезни, рассказала заведующий отделением медицинской реабилитации для пациентов с соматическими заболеваниями и с нарушением функций центральной нервной системы ГБУ «Курганская областная клиническая больница», врач физической и реабилитационной медицины, главный внештатный специалист - диетолог Департамента здравоохранения Курганской области Половникова Оксана Евгеньевна.

**Какие продукты укрепляют иммунитет?**

Основные продукты для укрепления иммунитета – это, например:

- » Продукты, богатые витамином С (цитрусовые, киви, болгарский перец, особенно красный, брокколи и цветная капуста, черная смородина, отвар шиповника, облепиха);
- » Источники витамина D (жирная рыба (лосось, сардины, тунец), яичные желтки, печень трески, грибы, особенно шиитаке);

» Продукты с цинком (устрицы, тыквенные семечки, говядина постная, чечевица, кешью);

» Источники селена (Бразильский орех, морепродукты, индейка, чеснок);

» Пробиотические продукты (натуральный йогурт без добавок, кефир, квашеная капуста, мисо-суп, комбуча);

» Продукты с противовоспалительными свойствами (куркума, имбирь свежий, зеленый чай, темные ягоды (черника, ежевика), темный шоколад (более 70% какао)

» Продукты, богатые антиок-



сидантами (гранат, черника, клюква, красный виноград, шпинат, красная капуста);

» Травы и специи для иммунитета (орегано, тимьян, розмарин, корица, чеснок, лук)

**Общие рекомендации по употреблению:**

1. Разнообразить рацион, включая продукты из разных групп
2. Соблюдать сезонность продуктов
3. Минимально обрабатывать термически для сохранения полезных веществ
4. Комбинировать продукты



для лучшего усвоения (например, жирорастворимые витамины употреблять с полезными жирами)

5. Обращать внимание на качество и свежесть продуктов

6. Придерживаться регулярного режима питания

**Важно помнить, что для максимального эффекта необходимо:**

- Соблюдать питьевой режим (30мл на кг веса)
- Высыпаться (7-8 часов)
- Регулярно заниматься физической активностью
- Минимизировать стресс
- Поддерживать здоровую микрофлору кишечника

**Правда ли что большое значение для иммунитета имеют жиры? В каких продуктах они содержатся? Какое количество этих продуктов в день вы советуете употреблять?**

Действительно, жиры играют важнейшую роль в поддержании иммунной системы. Рассмотрим подробно, почему они так важны:

» Жиры являются строительным материалом для иммунных клеток

» Омега-3 жирные кислоты снижают воспалительные процессы

» Помогают регулировать им-

мунный ответ

» Жиры необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов (А, D, E, К)

» Обеспечивают энергией иммунные клетки

» Формируют защитный барьер кожи и слизистых

» Участвуют в выработке защитных веществ

**Рекомендации по потреблению жиров:**

Количество:

- 20-35% от общей калорийности рациона
- Для взрослого человека око-



ло 50-80г в день

**Качество жиров:**

- Отдавать предпочтение натуральным источникам, избегать трансжиров
- Использовать нерафинированные масла

**Сочетание с другими нутриентами (белками, углеводами):**

- Комбинировать с белковой пищей
- Добавлять к овощам для лучшего усвоения

**Важно помнить:**

- Не все жиры полезны
- Необходим баланс разных ви-

дов жиров

- Качество важнее количества
- Индивидуальный подход с учетом состояния здоровья
- Регулярность потребления важнее разовых приемов

**Источники полезных жиров:**

» Жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины)

» Авокадо

» Орехи (грецкие, миндаль) и семена (тыквенные, льняные)

» Оливковое масло холодного отжима

**Какие продукты снижают иммунитет?**

Сахар и продукты с высоким содержанием сахара (конфеты, пирожные, торты, сладкие газированные напитки, пакетированные соки, сладкие хлопья для завтрака, джемы и варенья с добавленным сахаром) вредны, потому что подавляют активность лейкоцитов, нарушают баланс микрофлоры кишечника, провоцируют воспалительные процессы, снижают способность организма бороться с патогенами.

Продукты с трансжирами (маргарин, спреды, готовая выпечка промышленного производства, чипсы и снеки, замороженные полуфабрикаты) повышают уровень воспаления в организме, блокируют усвоение полезных жиров, снижают эффективность иммунных клеток



Изображение от Freepik

**Рафинированные углеводы** (белый хлеб, очищенный рис, макаронные изделия из белой муки, сдобная выпечка, крекеры) вызывают резкие скачки сахара в крови и нарушение работы микрофлоры

**Алкогольные напитки** (крепкий алкоголь, пиво, вино, слабоалкогольные коктейли) нарушают производство иммунных клеток, повреждают защитный барьер кишечника, снижают способность организма бороться с инфекциями, истощают запасы важных витаминов и минералов.

**Избыток соли** (чипсы и соленые снеки, консервированные продукты, соусы промышленного производства, колбасные изделия, соленья) повышает артериальное давление, нарушает водно-солевой баланс, может провоцировать аутоиммунные реакции

**Искусственные добавки** (красители, консерванты, усилители вкуса, подсластители, стабилизаторы) могут вызывать аллергические реакции, нарушают микрофлору кишечника и создают дополнительную нагрузку на иммунную систему

**Кофеин в избытке** (крепкий кофе, энергетические напитки, крепкий чай в больших количествах) нарушает сон, повышает уровень стресса, может вызывать обезвоживание

### Что лучше есть, если заболел?

» При простудных и вирусных заболеваниях в первые 3 дня необходимо увеличить количество жидкости (теплая вода с лимоном и медом, травяные чаи (ромашка, липа, шалфей),

имбирный чай с медом и лимоном, клюквенный или брусничный морс без сахара, щелочная минеральная вода без газа), супы (куриный бульон с минимальным количеством соли, овощной суп-пюре, легкий овощной бульон).

» После острой фазы (4-7 день) можно добавить белковые продукты (нежирная рыба на пару (треска, судак), отварная куриная грудка, яйца всмятку или паровой омлет, творог средней жирности, кисломолочные продукты (кефир,



Изображение от Freepik

йогурт без добавок, ряженка) и углеводы (каши на воде (гречневая, овсяная, рисовая), запеченные яблоки, сухари из бездрожжевого хлеба, отварная картошка (в мундире)).

» При желудочно-кишечных расстройствах в первые 2 дня необходимо также увеличить количество жидкости, но сделать упор на прием специальных растворов (регидратационные растворы (по рекомендации врача), некрепкий черный чай без сахара, рисовый отвар, отвар шиповника)

» Восстановительном периоде обеспечить наличие белковых продуктов (паровые котлеты из нежирного мяса, отварная рыба нежирных сортов, яйца всмятку, творог обезжиренный), углеводов и клетчатки (овсяная каша на воде, бананы спелые, яблочное пюре без сахара, отварная морковь, картофельное пюре на воде), а также ферментированных продуктов (простокваша, натуральный йогурт без добавок, кефир низкой жирности).

### Общие рекомендации правил здорового питания:

- » Соблюдать режим питания
- » Не переедать
- » Тщательно пережевывать пищу
- » Не есть на ночь
- » Готовить преимущественно на пару или запекать

### Внимание к составу продуктов:

- » Отдавать предпочтение свежим продуктам
- » Избегать продуктов с непонятными добавками

### Соблюдать питьевой режим:

- » Достаточное количество чистой воды
- » Ограничение сладких напитков
- » Умеренное потребление кофе и чая

**Важно помнить, что данные рекомендации носят общий характер и должны быть адаптированы в соответствии с индивидуальными потребностями и состоянием здоровья. При серьезных заболеваниях всегда следует консультироваться с врачом относительно диетических рекомендаций.**

# Секреты детского иммунитета

О том, что такое иммунитет, как его поддерживать и о важности вакцинации рассказала главный детский внештатный специалист по профилактической медицине, заведующий педиатрическим отделением № 1 ГБУ «Курганская детская поликлиника», врач-педиатр Кирпа Елена Владимировна.

## Что такое иммунитет?

Иммунитет – это защита организма от внешних и внутренних биологически активных агентов (антигенов), направленная на сохранение постоянства внутренней среды (гомеостаза) организма.

Другими словами, это невосприимчивость организма к инфекционным агентам и веществам, обладающим антигенными свойствами.

Антигены – общее название чужеродных для организма агентов и веществ.

## Что нужно делать, чтобы был стойкий иммунитет?

Достаточно соблюдать 7 простых правил.

**Полноценное разнообразное питание с акцентом на белок** (мясо, рыба, молочные продукты, яйца), который является основным строительным материалом для клеток иммунной системы.

**Здоровый сон** повышает сопротивляемость организма

Дети, которые регулярно не высыпаются, более восприимчивы к болезням.

**Холодная вода – друг иммунитета**

Если с рождения закаливать ребенка, его иммунитет будет значительно выше. Главное – постепенность и регулярность. И воздушные ванны, и умывание холодной водой – это все элементы закаливания. В определенном смысле холод – друг иммунитета.

## Физическая активность

Физически активные дети болеют реже сверстников, растут более крепкими и выносливыми. Найдите ребенку занятие, которое ему придется по вкусу, запишите в секцию. Гуляйте в любую погоду и не меньше 2-3 часов. Важно при этом не кутать ребенка – легкое замерзание простимулирует к деятельности и он согреется. А вот перегрев приведет к резкому снижению иммунитета.

## Спокойная психоэмоциональная атмосфера

Ничто так не подрывает здоровье ребенка, как стрессы. Если малыш растет в атмосфере постоянных ссор и конфликтов, его организм теряет способность сопротивляться вирусам и бактериям.

**Не пренебрегайте календарем прививок**, в том числе ежегодной вакцинацией против гриппа

**Защитите ребенка от пассив-**



**ного курения.**

Вдыхание сигаретного дыма приводит к тяжелым последствиям: синдрому внезапной детской смерти, бронхиту, отитам, астме и т. д.

## Что такое вакцинация?

Вакцинация – это введение живых, но ослабленных или убитых штаммов возбудителей заболевания или его часть (антиген) с целью предотвратить заражение или ослабить его проявления и негативные последствия.

При введении вакцины происходит выработка иммунитета на её компоненты, в результате образуются антитела, которые живут в организме. Они строго индивидуальны для каждого возбудителя, при встрече с ним очень быстро подавляют его и не дают развиваться болезни.

Для успешной борьбы с тем или иным инфекционным заболеванием, необходимо, чтобы против болезни было привито более 95% населения. Т.е. когда привито достаточное число людей, переход возбудителя инфекционного заболевания

от одного носителя к другому затрудняется и их распространение приостанавливается. Результат - отсутствие вспышек инфекционных заболеваний в организованных коллективах.

### Как подготовить ребенка к вакцинации?

Здоровые дети не требуют специальной подготовки перед вакцинацией. Не рекомендуется за несколько дней до вакцинации вводить в рацион ребенка и матери (если ребенок на грудном вскармливании) новые продукты питания. Это поможет избежать возникновения аллергических реакций, которые могут быть спутаны с действием прививки. Необходимость и объем подготовки к вакцинации детей с хронической патологией или аллергическими реакциями определяется лечащим врачом совместно с узкими специалистами.

### Чем опасны заболевания, против которых делают прививки включенные в национальный календарь прививок?

» **коклюш:** опасным является поражение легких (бронхопневмония), особенно в грудном возрасте. Серьезным осложнением является энцефалопатия, которая вследствие возникновения судорог, может привести к смерти или оставить после себя стойкие повреждения, глухоту или эпилептические приступы.

» **корь:** вероятность смертельного исхода-1 случай из 100, инвалидности-5 случаев из 100;

» **дифтерия:** вероятность смертельного исхода - 10 случаев из 100;

» **полиомиелит:** поражает центральную нервную систему, в первую очередь спинной мозг; приводит к развитию параличей, приводящих к заболевшему ребенка к инвалидизации;

» **туберкулез:** поражает лёгкие и бронхи, однако возможно поражение и других органов;



Изображение от Freepik

возможно развитие генерализованных форм, в том числе и туберкулезного менингита, устойчивых к противотуберкулезным препаратам;

» **эпидемический паротит:** возможно развитие бесплодия;

» **краснуха:** у не болевших в детстве или непривитых женщин, заболевших во время беременности, может родиться ребенок-инвалид или нежизнеспособный ребенок;

» **гепатит В:** перенесенный в раннем возрасте в 50-95% случаев переходит в хроническую форму, приводящую в дальнейшем к циррозу печени и первичному раку печени. Чем младше возраст, в котором происходит инфицирование, тем выше вероятность стать хро-

ническим носителем вируса.

» **столбняк** — поражает нервную систему и сопровождается высокой летальностью вследствие паралича дыхания и сердечной мышцы.

### В чем нуждается ребенок после прививки?

Не торопитесь покинуть поликлинику. Посидите в течение 20-30 минут неподалеку от кабинета. Во-первых, это поможет успокоиться, во вторых - позволит быстро оказать помощь в случае возникновения немедленных аллергических реакций на прививку.

Можно купаться и гулять, если нет признаков ухудшения состояния и реакции на вакцинацию. Если есть такие признаки, то обеспечьте ребенку спокойный режим дня.

- Не посещайте людные места и избегайте места их скопления, ограничьте контакты, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями.

- При повышении температуры тела (выше 38,5) или той температуры, которую ребенок плохо переносит, дайте жаропонижающее в возрастной дозировке.

- Не переживайте, если у ребенка после прививки снижен аппетит, это нормально. Не заставляйте его есть.

- Не вводите новых продуктов в рацион питания (и свой, если ребенок находится на грудном вскармливании). Это можно будет сделать на 3-и сутки после прививки и позже.

# Как работает вакцинопрофилактика

Сегодня существуют вакцины для предотвращения более 20 опасных для жизни болезней. Благодаря им люди в любом возрасте могут прожить более долгую и здоровую жизнь.

3,5 – 5 млн случаев смерти от таких болезней, как дифтерия, столбняк, коклюш, грипп и корь, удается предотвратить ежегодно благодаря вакцинации.

## Эффективность и безопасность

» Все вакцины, которые получили разрешение на применение, прошли строгие проверки на безопасность и эффективность.

» Разрешение на использование вакцины выдается только после того, как она показала свою безопасность и способность вызывать иммунный ответ в ходе многоступенчатых клинических исследований.

» Эти исследования проводятся с участием большого числа добровольцев и включают тщательный анализ возможных побочных эффектов и реакций.

## Мониторинг безопасности

После введения вакцины в широкую практику продолжается мониторинг ее безопасности через системы наблюдения за побочными эффектами.

Это позволяет своевременно выявлять редкие или долгосрочные побочные эффекты, которые могли не проявиться во время клинических исследо-

ваний.

## Лекарства, витамины и различные процедуры не заменяют вакцинацию

Лекарства обычно используются для лечения уже существующих заболеваний и не предотвращают инфекцию.

Кроме того, для многих серьезных инфекционных заболеваний, таких как полиомиелит, корь или дифтерия, единственным действенным методом профилактики является вакцинация, поскольку специфических лекарств, способных предотвратить эти заболевания, не существует.

## Специфический иммунный ответ

Вакцины создают специфический и долгосрочный иммунный ответ, который предназначен для защиты от конкретных инфекционных аген-

тов.

Они активируют иммунную систему таким образом, чтобы она была готова и способна эффективно бороться с возбудителями болезни.

Это предотвращает заболевание или существенно снижает его тяжесть.

## Защиты против болезней

Вакцины разработаны таким образом, чтобы стимулировать иммунную систему к созданию защиты против болезней без необходимости переносить саму болезнь и связанные с ней риски.

Естественный иммунитет формируется после перенесенной инфекции, которая может протекать в тяжелой форме, привести к госпитализации, осложнениям, а иногда и к летальному исходу.

Материал  
Министерства  
здравоохранения РФ



Изображение от Freepik



Изображение от Freepik

Иммунитет – способность иммунной системы защищать организм от чужеродных объектов - болезнетворных микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибков, некоторых ядов), а также собственных видоизменённых опухолевых клеток.

### Органы, входящие в иммунную систему:

- » лимфатические узлы
- » селезёнка
- » костный мозг
- » миндалины
- » вилочковая железа (тимус)
- » 80% клеток-защитников располагается в кишечнике

### Виды иммунитета:

Врождённый - начинает формироваться ещё до рождения человека в материнской утробе.

Приобретённый - формируется в организме после введения вакцины или перенесённого заболевания.

**Силы иммунитета на 50% зависят от образа жизни, который ведёт человек, поэтому для хорошего самочувствия и правильной работы внутренних органов необходимо проводить своевременную вакцинацию и выполнять рекомендации:**

## Как сохранить и поддержать иммунитет?

### Физическая активность

Упражнения на свежем воздухе, прогулки, бег или ходьба с лыжными палками стимулируют иммунную систему, работу лёгких, улучшают настроение.

### Пища

В дневной рацион следует включить больше овощей и фруктов, продуктов с малым содержанием жиров и большим количеством витаминов. Ограничить сладкое.

### Отдых

Стресс ослабляет иммунную систему. Отдохните, послушайте музыку или почитайте

интересную книгу.

### Напитки

Пейте больше жидкости, чтобы улучшить процесс обмена веществ в организме. Исключите алкоголь.

### Сон

Здоровый сон не менее 8 часов в сутки в хорошо проветриваемом помещении восстанавливает иммунную систему

### Закаливание

Принимайте контрастный душ. Он укрепляет мышцы, нервную систему, улучшает циркуляцию крови



Изображение от Freepik

# Как побороть весенний гиповитаминоз?

Приближается долгожданная весна. Но яркие лучи солнца и первая капля почемуту не радуют. Настроение на нуле, хочется спать и не смотреть на себя в зеркало, чтобы совсем не скиснуть. Что это? Недостаток витаминов. Что делать? Рецепт простой: внести коррективы в свой рацион, чтобы восполнить эту недостающую.

» Ежедневно употребляйте пищу свежие овощи и зелень.

» Салаты готовьте только свежие на один приём, не храните разрезанные овощи длительно.

» В начале весны переходите на замороженные ягоды (черника, малина, клюква, чёрная смородина и др.). При быстром охлаждении в ягодах сохраня-



Изображение от Freepik

ется до 95% необходимых веществ (особую ценность в межсезонье имеет, разумеется, витамин С). От прошлогодних яблок и бананов уже мало пользы.

» Ешьте сухофрукты. В них много витаминов группы В и витамина А (изюм, курага). А вываренные в сахарном сиропе финики, цукаты, для витаминизации абсолютно бесполезны.

» Ферментированные продук-



Изображение от Freepik

ты, то есть подвергшиеся брожению, круглый год сохраняют свои полезные свойства. Пьедестал среди них занимает квашеная капуста. Витамины С, А, К, U, пробиотики, минеральные вещества – всё что нужно организму, особенно весной!

» Длительная термообработка овощей, – враг витаминов. Готовьте быстро! Чем меньше длительность тепловой обработки, тем меньше разрушаются витамины. Лучше всего ово-



Изображение от Freepik

щи запекать, готовить на пару, в СВЧ печи.

» Отвар шиповника считается весенним эликсиром здоровья. Чтобы сохранить витамин С в напитке, засыпьте измельчённые ягоды шиповника в светонепроницаемый термос, залейте слабым кипятком и храните с закрытой крышкой. Только так максимально можно сберечь витамин С.

» Полезен зелёный чай. В сухих листочках содержатся витамины С, Р, В2, К, РР, А, D и Е. Заваривайте чай правильно. Налейте в чашку немного кипятка, накройте и оставьте на 2 минуты. Затем вылейте его, положите нужное количество чая и залейте слегка остывшей водой. Снова накройте чашку – и через 10 мин. чай готов.

**Весеннего вам настроения, здоровья, бодрости и красоты!**