

## Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 29.12.2017 № 1573 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2018 года каждый месяц будет посвящен определенной проблеме. Март – месяц укрепления иммунитета – проходит под слоганом «Укрепляй иммунитет!».

С 2002 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета, цель которого напомнить о проблемах, связанных с иммунными заболеваниями, а также о сохранении и укреплении иммунитета.

Иммунитет (от лат. *immunitas* – освобождение, избавление) – это способность организма противостоять агрессии со стороны любых неблагоприятных факторов, для сохранения его целостности и биологической индивидуальности. Иммунная система помогает сохранять максимальную жизнеспособность клеток, которые противостоят болезнетворным бактериям. Иммунитет человека на 50% зависит от наследственности и на 50% – от образа жизни. Хорошее здоровье – это не только налаженная работа всех органов, но и нормальное психоэмоциональное состояние. Три кита, на которых держатся защитные силы организма, – здоровый сон, физические нагрузки и сбалансированное питание.

Сегодня эта защита все чаще дает сбой из-за образа жизни, который мы ведем и вредных привычек. Кроме того, постоянно изменяются антигены вирусов, а также таких паразитов, как токсоплазма, микоплазма, хламидии и многие другие. Они способны «обойти» наши защитные механизмы и вызвать хронические заболевания. Каждый человек должен заботиться о своем иммунитете. Частые простудные заболевания, синдром хронической усталости, нарушения сна, головные боли и ряд других симптомов указывают на ухудшение работы иммунной системы, поэтому следует обратиться к врачу.

### **Для мамы...**

Серьезным испытанием для женской иммунной системы является беременность. Растущий плод требует огромного количества микроэлементов и витаминов. Все это ослабляет иммунитет будущей мамы, и может стать опасным для нее и для ребенка. У беременных нередко обостряются хронические заболевания, усугубляют ситуацию изменения гормонального фона. Для повышения иммунитета женщине следует больше внимания уделять своему здоровью. Прежде всего составить сбалансированное меню. В ежедневном рационе должны присутствовать фрукты, овощи, кефир, творог, крупы. Необходимо соблюдать режим дня. Сегодня многие будущие мамы работают почти до родов, что не лучшим образом влияет на иммунитет. Если нет возможности уйти в отпуск, то необходимо не перегружать себя, избегать стрессовых ситуаций, не общаться с людьми больными ОРВИ, высыпаться. На последних неделях беременности рекомендуется и дневной сон. Улучшает иммунитет пребывание на свежем воздухе минимум полчаса в день. Следует уделять внимание физическим нагрузкам, в частности, посещать специальные занятия для беременных. Важно избегать кондиционеров, регулярно проветривать и проводить влажную уборку в помещении. Надо обеспечить будущей маме психологический комфорт – проводить время с приятными людьми, чаще улыбаться, думать о будущем малыше.

### **... и малыша**

Защитные силы детского организма несовершенны. Сразу после рождения у младенца почти такой же иммунитет, как у матери. При естественном вскармливании он сохраняется в течение нескольких месяцев. Очень полезно с раннего детства заниматься закаливанием. Известно, что императрица Елизавета Петровна излишне опекала своего внука, будущего императора Павла. Екатерина II вспоминала: «Он лежал в чрезвычайно жаркой комнате, в кроватке, обитой мехом черных лисиц; его покрывали одеялом на

вате, а сверх этого еще одеялом из розового бархата, подбитого мехом черных лисиц... Пот тек у него с лица по всему телу, вследствие чего, когда он вырос, то простужался и заболел от малейшего ветра». Своего внука, будущего Александра I, императрица растила по-другому: «Маленькая кровать господина Александра, так как он не знает ни люльки, ни укачивания, – железная, без полога. Он спит на кожаном матрасе, покрытом простыней, у него есть подушечка и легкое английское одеяло... С самого рождения его приучили к ежедневному обмыванию в ванне, если он здоров. Сначала эта вода была теплая, теперь она холодная... Он не знает простуды, он полон, велик, здоров и очень весел и не кричит почти никогда». Кроме того, Екатерина II рекомендовала для укрепления сил проводить на улице по три-четыре часа в день. При сильном ветре и морозе ниже ( $-$ )  $15^{\circ}\text{C}$  гулять хотя бы по полчаса пару раз в день. С раннего детства постепенно приучать ребенка к прохладе, не кутать его. Иначе впоследствии он простужается, всего лишь сняв на улице варежки или пробежавшись босиком по прохладному полу.

Одевать детей на прогулку следует с учетом того, что они находятся в постоянном движении. Это укрепляет иммунитет, перегрев же вреден здоровью, как и переохлаждение. Для закаливания полезны водные процедуры, например, ежедневный контрастный душ для стоп. Вначале диапазон температур может быть небольшим, с  $36\text{--}38^{\circ}\text{C}$  до  $23\text{--}25^{\circ}\text{C}$ , постепенно нижнюю границу уменьшают. Заканчивать процедуру следует теплой водой. Чтобы уберечься от простудных заболеваний, надо регулярно полоскать горло прохладной водой утром и вечером, начиная с комнатной температуры, затем постепенно ее понижая. Делать так можно, начиная с четырехлетнего возраста.

### **Причины снижения иммунитета**

*Плохая экология:* вода, воздух, инсектициды, гербициды, радионуклиды.

*Питание.* Некачественная, искусственная, маринованная пища, содержащая консерванты, стабилизаторы, красители, разрыхлители, а также продукты с высоким содержанием сахара. Кислые, сладкие, шипучие напитки с заменителями сахара. Сокрушительный удар по иммунитету наносят голодание, частые диеты и избыточный вес.

*Дефицит витаминов и микроэлементов,* особенно жизненно-необходимых, которые участвуют в обмене ферментов, таких как цинк и селен. Недостаток витамина А ослабляет реакцию организма на проникновение чужеродного белка. Витамины В группы помогают стимулировать активность в периоды физического стресса и упадка сил. При резком падении уровня витамина В резко снижается способность организма вырабатывать антитела против инфекции. Дефицит витамина С ослабляет реакцию защитных сил на сигнал о патологическом состоянии и уменьшает скорость выработки антител для борьбы с инфекцией.

*Антибиотики.* Исследования показали, что антибиотик даже если он употребляется по назначению, понижает иммунитет на  $50\text{--}75\%$ . Не занимайтесь самолечением! Покупайте мясо и птицу в магазинах, которым доверяете. Некоторые производители кормят кур антибиотиками, стимулирующими рост, официально заявляя, что эти препараты предохраняют птиц от заболеваний. Медики считают переизбыток таких лекарств причиной снижения иммунитета и образования бактерий, устойчивых к действию антибактериальных препаратов.

*Стрессы.* Стрессов не избежать, им надо уметь противостоять.

*Физические и умственные перегрузки,* хроническая усталость.

*Вирусы,* микробы, бактерии, грибки, паразиты и простейшие. В последнее время наблюдается повышенная агрессивность даже бактерий, которые считались условно патогенными.

*Хроническое недосыпание.*

*Отрицательно влияют на иммунитет человека также:*

- вредные привычки;
- проживание в неблагоприятных экологических условиях;
- хронические и инфекционные заболевания;
- длительная антибактериальная терапия;
- лучевая и химиотерапия.

## **10 шагов к повышению иммунитета**

### *1. Витамины и минералы.*

Наиболее важны для иммунной системы витамины А, В<sub>5</sub>, С, D, F, РР. Почти вся растительная пища, особенно желтого и красного цвета, – морковь, красный перец, дыня, помидоры, тыква – содержит бета-каротин, который преобразуется в организме в витамин А. Он и каротины отвечают за силу иммунной реакции на вторжение антигена и в некоторой степени защищают от раковых заболеваний. Главные источники витамина С – черная смородина, шиповник, цитрусовые, облепиха, петрушка, кислая капуста, лимон. Достаточное поступление этого витамина с пищей гарантирует выработку полноценных иммунных клеток, а дефицит уменьшает скорость выработки антител. Витамины группы В содержатся в семечках, хлебе из муки грубого помола, орехах, гречке, бобовых, пророщенных злаках, грибах, сыре. В орехах, семечках, пророщенных злаках и нерафинированном растительном масле много также витамина Е – антиоксиданта, который защищает клетки от повреждений. Минералы – селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец содержатся преимущественно в орехах, бобовых, семечках, цельных крупах, какао и горьком шоколаде.

### *2. Питание.*

В рационе обязательно должны быть:

\*Полноценные белки – мясо, рыба, бобовые. Мясо или рыбу надо есть каждый день, а фасоль, горох или чечевицу не чаще 1–2 раз в неделю.

\*Овощи, фрукты и ягоды. Морковь, свекла, капуста, фасоль, редька, красный перец, гранаты, изюм, чернослив, черноплодная рябина, курага, яблоки, красный виноград, клюква, орехи, хрен, чеснок, лук, а также красное виноградное вино, соки с мякотью – виноградный, свекольный, томатный, гранатовый.

\*Морепродукты. Ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в рыбе и морепродуктах, сильно повышают защитные силы организма. Однако длительная тепловая обработка разрушает эти полезные вещества. Предпочтительнее кальмары и морская капуста.

\*Продукты, содержащие калий. Больше всего его в картофеле, испеченном в мундире, урюке, орехах, гречневой и овсяной крупах.

\*Кисломолочные продукты, особенно содержащие живые бактерии. Биокефиры и биойогурты усиливают выработку интерферона, поэтому их полезно не только пить, но и использовать для заправки салатов и холодных супов.

\*Зеленый чай – лучшее средство для выведения из организма радионуклидов.

**Особенно полезны:** брокколи, морковь, молочные продукты с биодобавками, клубника, киви, тыква, кабачки, патиссоны, лосось, кедровые орехи, оливковое масло, мясо индейки, цитрусовые. Добавляйте в пищу больше зелени – петрушки, укропа, корней и листьев сельдерея.

*3. Природные средства, повышающие иммунитет – эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник.* Принимать травяные настои и отвары из них можно как с лечебной, так и с профилактической целью.

*4. Плавание, обливания и контрастный душ.* Чередование высоких и низких температур – замечательная тренировка иммунитета. Отличное закалывающее действие у бани и сауны, подойдет и обычный контрастный душ. После процедуры энергично

разотрите тело влажной мочалкой или грубым полотенцем.

5. *Физические упражнения.* Гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры – выбирайте занятие по вкусу и настроению. Но не увлекайтесь! Доказано, что чрезмерные нагрузки вредят иммунитету.

6. *Борьба со стрессами.* При стрессе в организме происходит выброс кортизола и адреналина, что негативно сказывается на иммунной системе. Придя домой с работы, лягте на диван, закройте глаза, думайте о чем-нибудь приятном, дышите глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Это снимет накопившуюся за день усталость.

7. *Будьте коммуникабельны.* Общение с близкими, любимыми, а также внимание и поддержка родных и друзей укрепляют иммунную систему. Доказано, что общительные люди гораздо меньше предрасположены к развитию заболеваний, чем замкнутые.

8. *Станьте оптимистами.* Научные исследования доказали, что позитивно настроенные люди чувствуют себя значительно лучше, да и продолжительность жизни у них на 12 лет выше, чем у пессимистов. Переделать свой характер сложно, но изменить отношение ко многим вещам возможно. Получайте удовольствие от всего, что делаете. Чаще улыбайтесь, так как улыбка и смех стимулируют активность лейкоцитов. А еще положительные эмоции нормализуют артериальное давление и пищеварение.

9. *Чаще двигайтесь.* Активные люди чувствуют себя лучше, поскольку регулярные физические нагрузки повышают активность лейкоцитов и мобилизуют организм. Но не переусердствуйте – изнуряющие занятия могут подорвать иммунитет.

10. *Спите в темноте.* Доказано, что только в полной темноте в организме человека вырабатывается гормон мелатонин, который регулирует суточные биоритмы. Он замедляет процессы старения и отвечает за работу эндокринной системы. Установлено, что люди, плотно занавешивающие шторы и отключающие все приборы освещения на ночь, гораздо меньше подвержены риску развития раковых заболеваний, чем те, кто спит при свете.

**Чтобы проверить состояние иммунитета, ответьте на следующие вопросы:**

Меня часто беспокоят простудные заболевания или грипп.

Каждая простуда длится минимум 12–14 дней.

Часто обнаруживаю у себя герпес.

Моя кожа чувствительна, склонна к раздражениям.

Волосы у меня тусклые и слабые.

Возможно, у меня есть глисты.

Я часто нервничаю, иногда впадаю в депрессивные состояния.

Обычно очень устаю, особенно в межсезонье.

Часто тревожат расстройства ЖКТ (запор, понос) или сбои в работе печени.

Иногда у меня бывает аллергия.

Приходилось проводить длительные курсы антибиотикотерапии.

Часто приходится менять место проживания, уезжать в командировки.

В последнее время были значительные стрессовые ситуации.

Недавно мой вес резко изменился (в ту или иную сторону).

Имею кожные заболевания.

Имею проблемы с дыхательной системой.

Имею проблемы с позвоночником или суставами.

Болею урогенитальными инфекциями.

Часто тревожат зубы, приходится обращаться к стоматологу.

Мое самочувствие меняется в зависимости от погоды.

Обнаружилась анемия, низкий уровень гемоглобина.

Нарушено либидо.  
 Беспокоит сердце.  
 На коже присутствуют бородавки или папилломы.  
 Страдаю онкологией.

Подсчитайте, сколько раз вы сказали: «ДА».

**0** – иммунитет хорошо справляется с вторжением бактерий. Поддерживайте его здоровым образом жизни, и никакие болезни вам не страшны.

**1 и больше** – иммунная защита нарушена. Необходимо принять меры.

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 29.12.2017 года № 1573 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» и Всемирным днем иммунитета 01 марта 2018 года, ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»

**РЕКОМЕНДУЕТ:**

1. Организовать и провести в медицинских организациях Ярославской области конференции и семинары на тему «Укрепляй иммунитет!».

2. Информировать население, проживающее на территории обслуживания медицинской организации, о проведении акции «Укрепляй иммунитет!» путем привлечения городских и районных средств массовой информации, размещения на стендах и на официальном сайте медицинской организации информации по укреплению иммунитета и проведению вакцинации.

3. Организовать в амбулаторно-поликлинических учреждениях «уголки здоровья» с размещением информационных материалов по вакцинации и укреплению иммунитета.

4. Использовать для информирования населения брошюры: «Учимся управлять стрессом», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Движение – жизнь, или что нужно знать о гиподинамии» с профилактического раздела сайта ГБУЗ ЯО «ОЦМП», из раздела «Для специалистов. Методические материалы».

5. Отчет о проведенных мероприятиях направить в ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» по электронной почте: [ocmp@zdrav.yar.ru](mailto:ocmp@zdrav.yar.ru) в срок до 10.04.2018 года.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,  
 янова

С.В. Гама-

главный внештатный специалист  
 по профилактической работе

Карулина Ольга Александровна  
 (4852) 73-66-07

Отчет по итогам мероприятий, проведенных в рамках  
 проекта «Здоровая Ярославия»,  
 март – месяц укрепления иммунитета

(наименование медицинской организации)

Наименование проведенных мероприятий		

<p>Конференции (семинары) для медработников</p>		
<p>Информация на стендах учреждения (есть/ нет)</p>		
<p>Информация на сайте учреждения (есть/ нет)</p>		
<p>Информационные материалы (листовки, памятки и т.п.) (кол-во наименований/тираж)</p>		
<p>«Уголки здоровья»</p>		
<p>Анкетирование пациентов в школах здоровья по профилактике хронических неинфекционных заболеваний для определения уровня полученных знаний (число респондентов)</p>		

Школа для пациентов по профилактике хронических неинфекционных заболеваний		
Школа здоровья для здоровых (занятия по пропаганде здорового образа жизни)		
Профилактические мероприятия (лекции/беседы) по пропаганде здорового образа жизни в трудовых коллективах		
Мероприятия в учреждениях социальной защиты населения, учреждениях образования и др. с участием медработников (в графе «количество участников» указать охват населения)		

Профилак- тические акции		
Статьи в газетах		
Видеосо- ужеты на ТВ		
Передач и на радио		

Главный врач \_\_\_\_\_ (ФИО) \_\_\_\_\_ (подпись)

Должностное лицо,  
ответственное за составление формы

\_\_\_\_\_ (ФИО) \_\_\_\_\_ (подпись)  
должность  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.  
(номер контактного телефона)