

Холода – не беда!

Как позаботиться о своем здоровье в зимний период? Советы врача

Зима — это не только время праздников и снежных пейзажей, но и период, когда наше здоровье требует особого внимания. Ведь равнодушие к собственному состоянию может привести к серьезным последствиям, включая развитие хронических и онкологических заболеваний. О том, как сохранить здоровье в зимний период, мы поговорили с заведующей терапевтическим отделением Свердловского госпиталя для ветеранов войн, врачом высшей категории Оксаной Алексеевной Корниловой.

- Какую роль играет иммунитет в поддержании здоровья зимой? Какие факторы влияют на снижение иммунитета?

- Иммунитет - это защита организма от генетически чужеродных организмов и веществ. К ним относятся вирусы, бактерии, черви, различные белки и измененные клетки. Главная задача иммунитета заключается в поддержании здоровья человека вне зависимости от времени года. А вот факторы снижения иммунитета можно разделить на две большие группы. Первая связана с образом жизни человека. К ней относятся несбалансированное питание, гиповитаминозы, вредные привычки (курение и употребление алкоголя), проживание в неблагоприятных экологических зонах, токсическое воздействие химических соединений и промышленных выбросов. Вторая группа - заболевания, которые уже имеются у человека. Речь идет о хронических болезнях, инфекциях, травмах, онкологии и т.д.

- Почему правильное питание так важно в холодное время года? Какие продукты стоит включить в рацион зимой, а какие, наоборот, лучше не употреблять?

- Иммунная защита напрямую зависит от того, что мы едим. Например, белковая пища, такая как мясо, рыба, яйца и молочные продукты, обеспечивает организм аминокислотами, которые являются материалом для формирования лейкоцитов и антител. Растительный белок из семян, бобовых и орехов также необходим. Жиры способствуют построению иммунных клеток, а углеводы обеспечивают энергией для их функционирования. Кисломолочные продукты и пребиотики поддерживают микрофлору кишечника, которая влияет на общий и местный иммунитет. Витамины и минералы действуют как антиоксиданты, защищая клетки от повреждений. В то же время следует избегать продуктов, снижающих иммунитет, таких как сахар, который создает благоприятные условия для развития патогенной микрофлоры в ротовой полости, а повышенный уровень сахара в крови нарушает работу надпочечников, что способствует выработке гормонов, усиливающих воспалительные процессы. Жареные блюда и фастфуд

содержат такие жирные кислоты, которые не могут быть использованы для построения мембранных иммунных клеток. Алкоголь – еще один враг нашего иммунитета. Даже небольшие дозы алкоголя снижают выработку лейкоцитов и угнетают образование антител. Поэтому однозначно нужно следить за тем, что мы едим и пьем, для того, чтобы укрепить наш иммунитет.

- Почему зимой увеличивается риск заражения вирусными инфекциями? Что поможет минимизировать риск заболеть?

- В первую очередь это обусловлено изменением погодных условий. Люди проводят больше времени в закрытых помещениях, реже бывают на свежем воздухе и чаще пользуются общественным транспортом, где высока вероятность контакта с инфицированными людьми. А респираторные инфекции передаются на расстоянии до 100 см. Также нехватка солнечного света приводит к снижению уровня витамина D в организме, который играет ключевую роль в нормальном функционировании клеток иммунной системы. Чтобы снизить риск заражения, следует придерживаться простых рекомендаций: регулярно проветривать помещения, ограничивать время пребывания в местах большого скопления людей, использовать средства индивидуальной защиты и антисептики после посещения таких мест. Своевременно корректировать дефициты витаминов и минералов, соблюдать рекомендации лечащего врача при наличии у вас хронического заболевания. И, конечно, важно вакцинироваться.

- Как влияет переохлаждение на организм человека? Какие последствия оно может иметь для здоровья?

- Переохлаждение снижает адаптационные свойства организма. При переохлаждении отдача тепла преобладает над выработкой и приводит к нарушению нормального функционирования органов и систем. Спазм сосудов уменьшает объем общего кровообращения, нарушается иннервация и питание тканей. Само по себе переохлаждение не вызывает болезни, но оно ослабляет иммунитет, делая организм уязвимым для вирусов, бактерий и других инфекционных агентов. Таким образом, переохлаждение служит триггером, снижая как местную, так и общую иммунную защиту.

- Как недостаток сна может повлиять на иммунную систему и восприимчивость к заболеваниям?

- Доказано, что независимо от работы внутренних часов организма сон улучшает показатели деятельности иммунной системы. И люди, которые спят до 6 часов в день, болеют в 5 раз чаще, чем те, кто спят 7-8 часов. Они медленнее выздоравливают, регулярно подвергаются повторным заболеваниям, потому что в фазу медленного сна формируется и укрепляется иммунологическая память.

- В зимнее время года люди больше подвержены влиянию стрессов. Что поможет справиться со стрессом и вернуть себе оптимизм и бодрость духа?

- Нужно помнить, что мы все уникальны. Чтобы преодолеть состояние подавленности и стресса и восстановить внутренний баланс, важно найти свои источники радости и вдохновения, будь то хобби или любимые занятия. Стоит уделить им больше времени, ведь они наполняют нашу жизнь позитивом. Физическая активность также играет важную роль: всего 150 минут в неделю помогут улучшить работу сердца и сосудов, укрепить иммунитет и поднять настроение. Не забывайте пересмотреть свой график работы и отдыха, уделяйте больше времени общению с близкими. Главное — слушать своё тело и заботиться о своих потребностях, ведь пренебрежение здоровьем может привести к серьёзным заболеваниям, включая онкологические.