



Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ ПРИ ПРОСТУДЕ, ОРЗ И ГРИППЕ?



Чтобы быстро справиться с простудой, ОРЗ или гриппом, важно не только добросовестно выполнять назначения врача, но и придерживаться определенных правил в питании.

Во время болезни стоит сделать упор на продукты, которые обладают противовирусными и антибактериальными свойствами, укрепляют иммунную систему, а, следовательно, и помогают организму справиться с инфекцией, предотвращают развитие осложнений, то есть способствуют скорейшему выздоровлению.

Хоть в период болезни аппетит чаще всего отсутствует, полностью отказываться от пищи ни в коем случае нельзя. При простуде увеличивается потребность в энергии, которая тратится на борьбу с инфекцией. Причем, чем выше температура, тем больше расход энергии, которую нужно восполнять. Повышенная потребность в энергии в первую очередь обеспечивается легкоусвояемыми углеводами. Однако углеводы должны быть «правильными». Включайте в рацион овсяную, рисовую и манную каши, напитки с медом, сладкие фрукты и соки из них.

В период разгара болезни, особенно если есть лихорадка, отдавать предпочтение следует жидкой, легкоусвояемой и калорийной пище. Порции должны быть небольшими, и кушать нужно часто – 5-6 раз в день.

Вы не должны подвергать организм перегрузке тяжелой, трудно перевариваемой пищей. Твердая, жесткая, грубая пища при ОРЗ противопоказана. Во-первых, это отрицательно скажется на больном горле, во-вторых, она требует больших энергетических затрат на переваривание, а в период болезни это недопустимое расточительство.

Рацион должен содержать достаточное количество белка. При этом, желательно, чтобы это были белки животного происхождения, так как в растительных отсутствует ряд незаменимых аминокислот, что может привести

к нарушению синтеза белков в организме, которые необходимы для иммунитета. Наиболее полноценными по белковому составу являются молоко и кисломолочные продукты, творог, нежирные сорта мяса, рыбы и птицы, белок яйца. Чтобы облегчить переваривание, мясные и рыбные блюда лучше готовить протертыми из филейной части, в виде пюре, суфле, паровых котлет или тефтелей.

Из жиров отдавайте предпочтение молочным продуктам, сливочному и растительному маслу. Причем масло следует добавлять в готовые блюда, а не использовать для жарения.

При инфекции значительно возрастает потребность организма в витаминах. Особенно ценны витамины, которые влияют на состояние иммунитета и прежде всего это витамин С, который стимулирует клеточный иммунитет, обладает антиоксидантным, противовоспалительным и бронхолитическим действием. Источники аскорбиновой кислоты: черная смородина, квашеная капуста, настой шиповника, сладкий красный перец, киви. Следует помнить, что витамин С разрушается при нагревании, поэтому лучше употреблять в пищу свежие, сырые фрукты и овощи.

В период болезни осторожно относитесь к бесполезным сладостям: сахар рафинированный, кондитерские изделия, конфеты. Так как, под действием большого количества простых углеводов нарушается работа защитных клеток крови (лейкоцитов), которые являются основными в борьбе с инфекцией. По этой же причине лучше заменить фруктовые соки промышленного производства (с сахаром) на ягодные морсы или травяные чаи без добавления сахара, приготовленные в домашних условиях.

Золотое правило лечения ОРЗ и гриппа, особенно в период лихорадки обильное питье (до 2-2,5 л/сут). Исключение – наличие заболеваний почек. В качестве питья можно применять травяной чай, отвары ягод, шиповника, морс и др. Кроме того, достаточное количество воды поможет выводить из организма токсины, которые неизбежно образуются при болезни. Кофе и крепкий чай отложите на момент выздоровления, так как они приводят к обезвоживанию организма, что совершенно недопустимо при простуде, ОРЗ и гриппе. Большое значение имеет температура выпиваемой жидкости. Во-первых, оно раздражает и без того воспалённую слизистую гортани, во-вторых, может ещё больше повысить температуру.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА – САМАЯ ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ПРЕДОТВРАТИМАЯ ПРИЧИНА СМЕРТИ



Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти, и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это

является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний.

Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др.

Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

Американские и Японские ученые подсчитали, что пребывание в накурённом помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день. Известно также, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накурённых помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

Главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избегать длительного общения с курящими. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения. Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку: через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме; через 48 часов человек обретает обоняние и вкус; через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль; через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм; через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца; через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (СД) проявляется высоким уровнем сахара в крови из-за недостаточного воздействия инсулина.

Инсулин – гормон, который выделяет поджелудочная железа, регулирует обмен веществ, в первую очередь углеводов.

При диабете по причине недостаточного воздействия инсулина проявляется сложное нарушение обменных процессов, вследствие чего повышается содержание сахара в крови, сахар выводится с мочой.

ЗНАЙ СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА



Сахарный диабет I типа

Инсулина в организме очень мало, поэтому обязательной частью терапии являются ежедневные инъекции этого гормона. Обычно болезнь развивается у людей до 20 лет.

Сахарный диабет II типа

Инсулин выделяется, но недостаточно. Заболевание развивается медленно и его течение легкое. Чаще всего наблюдается у людей, страдающих от ожирения. Если болезнь вовремя диагностировать, есть возможность справиться с ней без медикаментозного лечения.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ

Сократите потребление пищи, богатой насыщенными жирами (жирное мясо и молочные продукты). Выбирайте постные сорта и куски мяса, обрезайте видимый жир, кожу у птицы. Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира. Готовьте пищу на гриле, на пару, методом варки или запекания вместо обжаривания на сковороде. Внимательно изучайте этикетки: «диетические» продукты могут содержать больше простых сахаров и калорий, чем вы думаете. Употребляйте в пищу не менее 400 г. овощей и фруктов в день. Исключите из повседневного рациона продукты с высоким содержанием сахара и жиров: пирожные, торты, сладкую выпечку. Уменьшите потребление соли, для придания вкуса пище используйте различные приправы, специи или травы.

Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый первый понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: minzcgie@tut.by

Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья