



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ В ПОМОЩЬ ИММУНИТЕТУ

Почему для оптимальной работы иммунной системы необходимо сбалансированное питание?

В иммунной системе постоянно происходят процессы клеточного обмена, причем их скорость значительно выше, чем в других системах организма. Ежедневно большая часть компонентов иммунной системы обновляется. Ведь ей приходится бороться с чужеродными микроорганизмами и быстро восполнять количество погибающих при этом иммунных клеток. Поэтому качество работы иммунитета напрямую зависит от сбалансированности ежедневного рациона питания: поступления аминокислот, необходимых для синтеза белков, жиров и углеводов, чтобы снабжать организм энергией; витаминов и минералов, участвующих в синтезе белковых структур.

Какое влияние на иммунитет оказывает низкоэнергетический рацион, содержащий недостаточное количество белка?

Белковая недостаточность лишает иммунную систему аминокислот, необходимых для обновления клеток и синтеза различных иммунных субстанций. Например, в ответ на поступление в организм чужеродных микроорганизмов иммунный ответ требует, чтобы количество определенных клеток значительно увеличилось. Клетки иммунной системы (нейтрофилы и макрофаги) поглощают бактерии и остатки собственных старых клеток. Живут эти клетки не более 12 часов, и организм успевает их заменить дважды в день.

Чтобы в организме образовывалось достаточное количество «клеток-защитников», необходимо получать с пищей белки. Если потребление белков с пищей недостаточно, единственной альтернативой является расщепление собственных мышечных белков. Поэтому белковая недостаточность снижает иммунную реактивность. Клеток иммунной системы образуется меньше. Понижается и эффективность их работы. Ошибки в питании приводят к увеличению числа инфекций и восприимчивости организма к ним.

Наибольшее количество белка животного происхождения содержится в мясе и продуктах и блюдах, получаемых из него. Много белка в сыре, твороге, рыбе и яйцах. Из растительных продуктов наиболее богаты белком бобовые: фасоль, соя, чечевица, бобы. Также много белка в орехах и семечках.

Какие минеральные вещества необходимы для поддержания иммунитета?

Селен. Выполняет антиоксидантные функции, оберегая клеточные мембраны. Является компонентом глутатионпероксидазы, которая защищает организм от окислительного повреждения. Достаточное содержание селена в рационе снижает восприимчивость организма к вирусам, уменьшает вероятность возникновения и развития онкологических заболеваний. Источники селена: рыба, мясо, злаки, орехи.

Цинк. Необходим для оптимального функционирования иммунной системы. Его недостаток приводит к снижению функциональной активности тимуса, интенсивности пролиферации Т-лимфоцитов. Уменьшается активность иммунных клеток, производство антител, сопротивляемость организма инфекциям. Источники цинка: морепродукты (устрицы), зерна злаковых, мясо, орехи (кедровые).

Медь. Способствует предотвращению развития воспалительного процесса. При дефиците меди снижается количество клеток иммунной системы (лимфоцитов, макрофагов). Источники меди: печень, морепродукты, бобовые, продукты из муки грубого помола.

Железо. Недостаточное содержание железа в рационе и/или его плохое усвоение может привести к развитию железодефицитной анемии, снижению устойчивости организма к возбудителям инфекционных заболеваний, ухудшению памяти и умственной работоспособности. Железо участвует в процессах, регулирующих работу Т-лимфоцитов. Дефицит минерального вещества приводит к уменьшению активности нейтрофилов и нарушению клеточного иммунитета. Усвоение железа из пищи зависит от возможностей организма и от формы присутствия его в продуктах питания (гемовое или негемовое). Абсорбция в кишечнике гемового железа, содержащегося в говядине, курятине и рыбе, выше по сравнению с усвоением минерала из злаков, фруктов и овощей, в которых находится негемовое железо.

Дефицит каких витаминов связан с ухудшением работы иммунной системы?

Витамин А. Недостаток приводит прежде всего к ухудшению функционирования клеточного иммунитета. При длительном дефиците витамина ухудшается работа и гуморального иммунитета. Присутствие в рационе адекватного количества жиров, белков и витамина Е улучшает усвоение витамина А. Окисленные жиры (например, слегка прогорклое масло), наоборот, тормозят усвоение витамина. Источники витамина А: рыбий жир, печень, сливочное масло, яичные желтки, сливки, цельное молоко.

Витамин Е. Обладает высокой антиоксидантной способностью: тормозит перекисное окисление жирных кислот, входящих в состав клеточных мембран. Потребление витамина в необходимом организму количестве повышает защитные его силы при инфекционных заболеваниях. Источники витамина Е: масло зародышей пшеницы, соевое масло, кукурузное масло, пшеничные и кукурузные проростки, соя, горох лущеный.

Витамин С. Действует не только как антиоксидант, но и защищает другие антиоксиданты (витамин Е и бета-каротин) от разрушения. Улучшает работу иммунной системы, необходим для функционирования иммунных клеток. Источники витамина С: плоды шиповника, облепиха, черная смородина, рябина, красный перец.

ЕСТЬ ТАКАЯ БОЛЕЗНЬ – ПСОРИАЗ

Псориаз – хроническое неинфекционное воспалительное заболевание кожи. При псориазе на поверхности кожи появляются выпуклые красные сухие бляшки (пятна). Это не заразное заболевание и оно не передается от человека к человеку ни воздушно-капельным, ни бытовым, ни каким-либо другим путем!

Причины псориаза

Псориаз – наследственное заболевание.

Причем, если болеет мама, то у детей больше «шансов» получить болезнь. Отцы реже «передают» заболевание по наследству. Кстати, вовсе не обязательно, что именно сын или дочь будут болеть псориазом. Заболевание может проявиться через поколение.

Стресс может запустить развитие псориаза

Это значит, что болезнь может стартовать после какого-то значимого события, радостного или печального.

Сниженный иммунитет

Начало заболевания часто связано со снижением иммунных сил организма в результате частых простуд или хронической инфекции. Чаще всего этот фактор риска провоцирует заболевание в молодом возрасте, а также у детей.

Поврежденная кожа

Кстати, причиной начала болезни или ухудшения состояния иногда является повреждение кожи, например, тату или пирсинг. Причем проявить себя заболевание в этом месте может не сразу, а через годы.

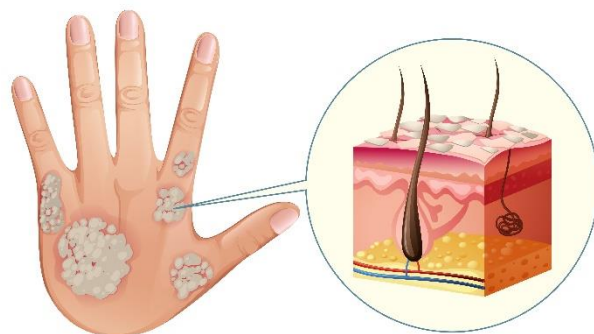
Механизм развития болезни

Бляшки псориаза появляются из-за изменения процессов роста и восстановления клеток верхнего слоя кожи (эпидермиса). Клетки эпидермиса или кератоциты, обновляются в течение примерно месяца. Это в норме. При псориазе этот процесс происходит значительно быстрее (3-6 дней) и кожный слой не успевает полностью сформироваться. В итоге на коже образуются шелушащиеся пятна или бляшки.

Симптомы псориаза

Первые проявления болезни могут возникнуть как в молодом возрасте (примерно в 16–22 года), так и в более зрелом – от 57 до 60 лет. На теле появляются высыпания, кажется, что кожа как будто стянута, беспокоит зуд. Основные места расположения псориаза:

- на локтях и коленях;
- крестце и пояснице;



- на волосистой части головы (себорейный псориаз);
- на сгибе локтевых и коленных суставов, в области паха и подмышек, под грудью;
- ладонях и поверхностях стоп;
- ногтях (ноготь желтеет и слоится, изменяется его внешний вид).

Как не пропустить болезнь

Если вы заметили у себя подобные изменения на коже, обязательно обратись к врачу-дерматологу. Он поставит правильный диагноз и назначит лечение. Не стоит недооценивать заболевание, помимо эстетических проблем, псориаз может стать причиной развития более серьезных состояний

Как правило, лечение заболевания заключается в грамотном и правильном уходе за кожей, а также, в случае необходимости, приеме лекарственных средств и соблюдении диеты. Лечение для каждого пациента подбирается индивидуально. Универсального подхода нет: то, что приносит облегчение одному, может не помочь другому.

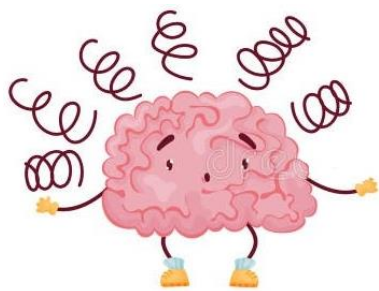
Рекомендации врача

Следите за весом. Избыточная масса тела вредит состоянию кожи, что немаловажно при псориазе.

Регулярно, а не от случая, к случаю, ухаживайте за своей кожей. Не знаете, какое средство выбрать? Обязательно посоветуйтесь с врачом.

Если вам помогает ультрафиолет, старайтесь чаще бывать на солнце. Но не стоит пренебрегать солнцезащитным кремом со степенью защиты не менее 50. Помните! Солнечные ожоги также могут спровоцировать появление новых пятен.

Старайтесь избегать стрессов и эмоционального напряжения. Ведите активный образ жизни и следите за своим питанием.



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС

Стресс – реакция организма на различные внешние факторы. Стрессовые ситуации могут приводить к положительным изменениям или способствовать негативным последствиям. Если человек постоянно живет в состоянии стресса, его организм активно теряет силы и энергию, что становится причиной быстрого истощения. Причин стресса может быть множество, как и реакций на него. Один и тот же фактор на кого-то не повлияет либо произведет незначительное воздействие, в то время как другой человек заболеет.

Человек все время в той или иной степени находится в состоянии стресса. Причем нет различия, положительная это новость (либо событие) или отрицательная, человек все равно испытывает возбуждение. У каждого свои адаптивные механизмы, благодаря которым человек справляется со стрессом. В определенных ситуациях ему нужна помощь квалифицированного специалиста.

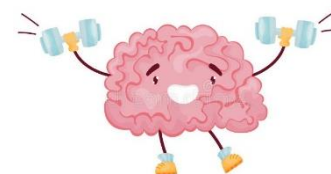
К врачам люди обращаются с разными проблемами и вопросами: как наладить отношения с близкими, супругом, детьми, решить проблему с пьющими родственниками, как избавиться от одиночества или депрессии.

Любая стрессовая реакция связана как с напряжением, так и с последующим ослаблением. В ответ на стрессовую реакцию возникает напряжение, которое может расцениваться как ощущение дискомфорта. На фоне этого появляются тревога, беспокойство, может развиваться депрессия. Чтобы каким-то образом избавиться от возникшего чувства напряжения, у человека возникают различные поведенческие реакции. Если этого не происходит, то состояние, как правило, усугубляется и приводит к развитию тех или иных нарушений.

Как распознать, что нужна помощь специалистов? Если человек не справляется с ситуацией – это уже повод обратиться к специалисту.

Есть несколько способов, с помощью которых можно существенно повлиять на свое состояние в лучшую сторону:

- Меняйте то, что можно изменить, и принимайте, как судьбу то, чего пока изменить не возможно.
- Учитесь радоваться каждому дню, ведь он неповторим и дарит нам уникальный опыт жизни.
- Учитесь быть благодарным за то, что имеете.
- Будьте спокойны в общении с людьми, какими бы они не были. Принимайте человека таким, каков он есть. А если приходится общаться с невыносимым человеком по необходимости, радуйтесь, что вы не такой.
- Оценивайте себя сами и поменьше беспокойтесь о том, что о вас думают другие. Никто не знает ваших достоинств и недостатков лучше, чем вы сами. Кто-то лучше Вас, Вы лучше кого-то, такова жизнь.
- Научитесь разумно планировать свою жизнь, иначе вы можете почувствовать, что жизнь уходит из-под вашего контроля, а вы бездарно течете по течению. Поставьте перед собой конкретные цели: на неделю, на полгода, на ближайших лет пять. Обдумайте и запишите пути и методы достижения и, не теряйте времени, действуйте.
- Уделите достаточно внимания своему здоровью: рациональное и регулярное питание, хороший сон, физическая активность и продуктивный отдых является «иммунитетом» против стресса.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Выпускается за собственные средства
Распространяется бесплатно среди населения Минского района
Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.
Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а
Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: info@minzchie.by
Наш сайт: minzchie.by

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

Ответственные за выпуск:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья
и социально-гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья
и социально-гигиенического мониторинга

