



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Зима: укрепляем иммунитет правильно!

Зима – долгожданная пора года. Но именно зимой многие люди начинают испытывать легкое недомогание. Кажется, что куда-то ушли силы и работоспособность, а хронические заболевания вдруг начали о себе напоминать. Такое состояние может затронуть даже очень активного человека, ведущего здоровый образ жизни.

Одна из причин упадка сил в том, что мы изрядно поизрасходовали накопленные за лето и осень витамины и другие полезные вещества. Еще одна причина апатии – недостаток света, который организм испытывает зимой. Световой день стал короче, и поэтому мы проводим на свежем воздухе гораздо меньше времени.

В зимний период года люди особенно подвержены ОРИ, гриппу и другим заболеваниям, ведь снижение температуры окружающей среды приводит к активации вирусных и бактериальных патогенов. Поэтому для сохранения здоровья важно соблюдать определенные **правила поддержания иммунитета**.

Надёжность иммунитета на 50 % обусловлена образом жизни человека. Табак, алкоголь, наркотики, нездоровое питание, бесконтрольный приём лекарств, стрессы, низкая физическая активность, недосыпание – основные факторы, которые снижают иммунитет и зачастую приводят к тому, что организм перестает бороться с болезнетворными микроорганизмами, грибами, вирусами. Большое влияние на иммунитет оказывает и смена поры года. Поэтому зимой особенно важно соблюдать правила, выполнение которых позволит укрепить защитные силы организма.

Около 80 % иммунных клеток находится в кишечнике, поэтому **правильное питание** – залог хорошего иммунитета. Постарайтесь расширить рацион питания, ведь теперь организму особенно нужны белки, жиры, клетчатка. Цельнозерновые каши, фрукты, овощи, нежирное мясо, кисломолочные продукты, полиненасыщенные жиры, зелень, морепродукты должны обязательно присутствовать в зимнем рационе. Восполнить запасы «солнечного» витамина Д можно с помощью обычных продуктов: добавьте в меню жирную рыбу (лосось, сельдь, скумбрию), печень трески. Помните, что однообразная пища, употребление полуфабрикатов, рафинированных продуктов, консервов, строгие диеты лишают организм витаминной поддержки.

Повышению сопротивляемости организма способствуют **витамины Е, А, С**. Витамин А есть практически во всех красных и оранжевых фруктах и овощах, Е – в растительных маслах холодного отжима, а С – в шиповнике, красном перце, цитрусовых. Помните, что лучший источник витаминов – это полноценное питание.

Ничто так не истощает иммунную систему, как хронический стресс. **Старайтесь отдыхать**, гулять, заниматься зимними видами спорта, находить время для общения с близкими, а также меньше времени проводите перед экраном смартфонов и других гаджетов.

Избавьтесь от вредных привычек – переедания, курения, употребления спиртных напитков, гиподинамии, позднего засыпания и монодиет.

Регулярные занятия физкультурой – необходимое условие для скорости иммунной реакции. Даже небольшой комплекс физических упражнений поможет укрепить защитные силы организма и улучшить здоровье в целом.

Чтобы противостоять болезням, **позаботьтесь о полноценном отдыхе**. Высыпайтесь, ведь при недостатке сна снижается способность иммунной системы к распознаванию патогенных микроорганизмов, и, соответственно, скорость иммунного ответа. У взрослого человека должен быть качественный 8-ми часовой ночной сон, а также послеобеденный отдых в течение 30–60 минут.

Не забывайте, что «зимние» инфекции могут привести к опасным для жизни осложнениям, поэтому обязательно **делайте прививки** в соответствии с рекомендациями врача.

Ведите здоровый образ жизни, и вы сохраните бодрость и здоровье!

