



**Восени традиційно збільшується кількість гострих респіраторних захворювань, тож бажання захиститися від них є цілком природним. Проте важливо пам'ятати, що чарівної пігулки, яка «підняла» би імунітет, не існує. Науковці давно довели, що покращити опірність організму до хвороб можна лише комплексно, змінивши щоденні звички та спосіб життя.**

Вакцинація проти грипу, ковіду й інших захворювань, яким можна запобігти завдяки щепленням, збалансоване харчування, регулярна фізична активність, підтримання здорової ваги, достатня кількість сну, відмова від куріння та алкоголю – ось стислий перелік потрібних для стійкості імунної системи дій. Розгляньмо кожну з них.

### **Збалансоване харчування**

Повноцінне харчування підтримує оптимальне функціонування імунної системи. Обмежте вживання жирної та смаженої їжі, насичених жирів, солі та доданого цукру. Натомість обирайте білкову їжу, віддавайте перевагу корисним жирам, які містяться в горіхах, авокадо, оливковій олії. Щоденно вживайте 400-500 г овочів та фруктів. Мінімізуйте споживання солодкого. ВООЗ рекомендує споживати до 50 г цукру на добу (10 чайних ложок). Але можна спробувати зменшити цю норму ще.

Пийте достатню кількість води. Навіть якщо ви не відчуваєте спраги, орієнтуйтеся на норму в 30 мл рідини на один кілограм ваги.

### **Регулярна фізична активність**

Регулярна фізична активність покращує самопочуття, сон, знижує тривожність. Брак фізичної активності на 20-30% підвищує ризик смертності від неінфекційних захворювань. ВООЗ радить дорослим (віком 18-64 роки) щонайменше 150 хвилин на тиждень фізичної активності середньої інтенсивності або ж 75 хвилин – високої інтенсивності. При цьому можна збільшувати тривалість занять до 300 хвилин на тиждень.

### **Підтримка здорової ваги**

Надмірна вага та ожиріння можуть призводити до скорочення тривалості життя. Вона є фактором ризику виникнення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, щонайменше 12 видів раку, захворювань печінки й органів дихання; може впливати на психічне здоров'я, погіршити перебіг COVID-19. Ожиріння, яке у дорослих визначається як індекс маси тіла (ІМТ) 30 або більше, також пов'язують із порушенням опірності організму до хвороб.

Знизити вагу допоможуть раціональне харчування і адекватна (фізична) активність.

### **Увага до сну**

Важко говорити про здоровий сон в умовах війни і постійних нічних атак ворога, проте важливо намагатися спати щонайменше 7 годин на добу. Якщо ви вночі недостатньо спали – надолужте пропущене щойно з'явиться можливість.

Регулярне недосипання підвищує ризик розвитку цукрового діабету, серцево-судинних захворювань, інсульту, гіпертонії, ожиріння, психічних розладів тощо.

### **Відмова від тютюну**

За даними ВООЗ, куріння щороку вбиває понад 8 мільйонів людей, зокрема 1,3 мільйона осіб, які страждають від пасивного куріння. В Україні тютюн забирає 130 тисяч життів щороку, а 13 тисяч людей стають жертвами пасивного куріння.

Дим, який вдихається під час куріння, містить понад 7 000 хімічних сполук, серед них щонайменше 250 токсичні. Ці речовини можуть призвести до низки захворювань, навіть раку.

### **Відмова від алкоголю**

Алкоголь негативно впливає на роботу центральної нервової системи, призводить до виснаження хімічних речовин у мозку, які допомагають зменшити тривожність природним шляхом. Тому ми можемо відчувати ще більший стрес, тривогу або навіть депресію.

Також алкоголь погіршує здатність міркувати логічно, тому ви можете неадекватно реагувати на певні події та ухвалювати неправильні рішення.

ВООЗ наголошує: немає безпечної дози алкоголю. Вживання алкоголю спричиняє 3 мільйони смертей щороку у всьому світі, а також призводить до інвалідності та погіршення здоров'я мільйонів людей.

### Проведення щеплень

Завдяки щепленням людина набуває імунітет до інфекційних хвороб. В Україні Національний календар профілактичних щеплень передбачає обов'язкову вакцинацію проти 10 інфекційних захворювань: туберкульозу, гепатиту В, кору, епідемічного паротиту («свинки»), краснухи, кашлюка, дифтерії, правця, поліомієліту, Хіб-інфекції. Вакцини для профілактики інфекцій, включених до Календаря профілактичних щеплень – безоплатні.

Щепитись проти інфекційних захворювань, які є не обов'язковими, а рекомендованими, можна, придбавши вакцину власним коштом в аптечній мережі. Зараз, з огляду на епідемічний сезон, потрібно звернути увагу на щеплення проти COVID-19, грипу.

Усі зареєстровані в Україні вакцини є якісними, безпечними та ефективними.

Крім того, нагадуємо, що триває загальнонаціональна кампанія із вакцинування дітей проти кору. В межах кампанії лікарі та мобільні вакцинальні бригади проводять щеплення дітей, які внаслідок війни або інших обставин пропустили вакцинацію. Закликаємо перевірити вакцинальний статус дитини й надолужити пропущені щеплення.

*За інформацією МОЗ*