

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ИММУНИТЕТА В ПЕРИОД НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР

Екатерина Александровна НИКОЛАЕВА,
*старший научный сотрудник лаборатории гигиены труда республиканского
унитарного предприятия «Научно-практический центр гигиены»*

Екатерина Александровна РЕВТОВИЧ,
*младший научный сотрудник лаборатории гигиены труда республиканского
унитарного предприятия «Научно-практический центр гигиены»*

Формирование ответственного отношения населения к сохранению, укреплению и восстановлению собственного здоровья и здоровья окружающих - один из принципов государственной политики Республики Беларусь в области здравоохранения (Закон Республики Беларусь от 18 июня 1993 г. № 2435-ХП «О здравоохранении»).

В холодный период года (среднесуточная температура наружного воздуха +10 °С и ниже), а особенно когда температура наружного воздуха опускается ниже нуля, важно уделить внимание своему здоровью и позаботиться о его укреплении.

Холодный период года - промежуток времени, характеризующийся среднесуточной температурой наружного воздуха, равной +10 °С и ниже. Он длится около 7 месяцев - с октября по апрель (Санитарные нормы и правила «Требования к микроклимату рабочих мест в производственных и офисных помещениях» (утв. постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 апреля 2013 г. № 33).

Именно в осенне-зимний период, а также ранней весной наблюдается рост заболеваемости гриппом и другими респираторными инфекциями. А одним из факторов, способствующих снижению иммунитета, является переохлаждение организма, что может сделать его мишенью для болезнетворных микроорганизмов.

Чтобы избежать подобного развития событий, важно не только своевременно позаботиться об укреплении своего здоровья и иммунитета, но и сделать эту заботу образом жизни, обзаведясь полезными привычками.

Прежде всего необходимо позаботиться о том, чтобы снизить вероятность переохлаждения организма путем **соблюдения баланса терморегуляции.**

В обычных условиях, при комфортной температуре наружного воздуха, организм в состоянии поддерживать этот баланс без дополнительного вмешательства со стороны человека.



Однако в неблагоприятных погодных условиях в первую очередь необходимо **правильно выбрать одежду и обувь.** Они должны быть не только теплыми, но и комфортными, выполненными из безопасных и качественных материалов. Это касается также и рабочей одежды, если условия труда предусматривают работу на открытом воздухе в данный период года.

При этом с целью снижения нагрузки на организм также необходимо **соблюдать регламентированные перерывы для обогрева.**

По возможности необходимо иметь при себе термос с горячим напитком.

В зимнее время рекомендуется **обратить внимание на травяные чаи,** в том числе имбирный, которые не только создают комфортное чувство тепла, но и содержат много полезных веществ, способствующих поддержанию иммунитета.

Согласно исследованиям, проведенным Всемирной организацией здравоохранения, здоровье человека зависит на:

50 % - от его условий и образа жизни;

20% - от состояния окружающей среды;

20% - от генетических факторов;

10 % - от системы медицинского обеспечения

(Каприн А.Д., 2017; Каратаева Т. А., 2018; и др.).

Не последнюю роль в поддержании здоровья и укреплении иммунитета играет питание. Питание должно быть хорошо сбалансированным, чтобы обеспечивать поступление в организм необходимых питательных веществ, витаминов и минералов.

При необходимости также можно пропить курс витаминов. Особое внимание стоит уделить присутствию в рационе витаминов С и D.

Витамин С играет важную роль во многих процессах, протекающих в организме, в том числе связанных с работой иммунных клеток, отвечающих за защиту нашего организма. Основными источниками данного витамина являются ягоды (черная смородина, вишня, клубника, облепиха), капуста, цитрусовые.

Витамин D незаменим в зимние дни в связи с сокращенной продолжительностью светового дня. А его дефицит также неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья. Основными источниками витамина D являются молочные продукты животного происхождения: рыба, яйца, молочные продукты.

Вместе с тем самым надежным и доступным способом предотвратить развитие инфекционного заболевания или смягчить его течение является вакцинация.

Своевременно проведенная вакцинация от гриппа и COVID-19 способствует выработке эффективного иммунитета!

Кроме заботы о своем физическом здоровье, важно не забывать уделять внимание и ментальному здоровью.

Стресс также является фактором, способствующим ухудшению самочувствия и развитию заболеваний. В современном мире сложно представить себе человека, который бы не знал, что такое стресс.

Поэтому очень важно найти для себя «отдушину», «тихую гавань», когда все проблемы можно оставить позади. Для одних людей это увлекательное и интересное хобби, для других - время, проведенное с семьей

или друзьями, поездка за город (или прогулка в парке). Главное - не забывать уделять внимание именно себе.

Соблюдение вышеперечисленных несложных правил поможет сохранить здоровье в самые холодные дни!

Журнал «Охрана труда и социальная защита», №2, 2024