

COVID-19 (коронавирус)

Советы для укрепления иммунной системы

В связи с эпидемией COVID-19 у нас больше причин беспокоиться о здоровье, чем раньше. Наряду с социальным дистанцированием, ношением масок и мытьем рук, мы можем обезопасить себя, укрепив способности организма бороться с инфекцией. Речь идет об иммунной системе: группе клеток и белков, которые обороняют нас от вирусов и прочих инфекций. Гарантированных мер предотвращения коронавируса и других микробов, вызывающих заболевания, не существует, однако прямо сегодня можно предпринять шаги, чтобы поддержать иммунитет в рабочем состоянии.

Ниже приведены советы для укрепления иммунной системы:

1. **Придерживайтесь здоровой диеты.** Питайтесь продуктами, богатыми витамином С (такими как цитрусовые, клубника, шпинат и болгарский перец), витамином В6 (курица, зеленые овощи, лосось, тунец, хумус), антиоксидантом витамином Е, который борется с воспалением (им богаты шпинат, орехи и зерновые продукты), а также витамином D (лосось и такие витаминизированные продукты, как молоко и ряд соков).
2. **Сохраняйте активность*.** Ряд теорий объясняет, как физическая активность может укрепить иммунитет, в том числе увеличивая способность лейкоцитов бороться с болезнями. Даже если закрыт спортзал, вы по-прежнему можете ходить на прогулку, пробежку или ездить на велосипеде (не забывая практиковать социальное дистанцирование), а также делать упражнения с просмотром видео-тренировок или даже танцевать дома.
3. **Высыпайтесь.** В условиях нехватки сна организм вырабатывает меньше белков, которые борются с инфекциями.
4. **Не курите табак или электронные сигареты.** Курение табака или электронных сигарет (вейпинг) не только повреждает легкие, но и может подорвать иммунитет. Курильщикам как табака, так и электронных сигарет сложнее бороться с инфекциями, и они могут переносить COVID-19 значительно тяжелее.
5. **Избегайте чрезмерного алкоголя** — не более одного напитка в день для женщин и двух напитков в день для мужчин. Алкоголь может понизить способность иммунной системы выполнять свою работу. Некоторым лучше не пить вообще.
6. **Принимайте необходимые меры по снижению стресса,** потому что это может помочь снизить уровень лейкоцитов — клеток крови, которые борются с инфекциями. Это особенно важно во время неопределенности и тревоги в связи с эпидемией. Техники расслабления, глубокое дыхание, медитация и даже смех помогают понизить стресс.

7. **Пейте достаточное количество жидкости.** Это помогает организму циркулировать лейкоциты и другие клетки, борющиеся с микробами.

Сохранение здоровья сейчас является приоритетом для всех. Попробуйте вместо волнений и ощущения беспомощности сосредоточиться на мерах поддержания иммунитета каждый день. Хотя мы и не можем контролировать вирус и его влияние на нашу жизнь и жизни людей по всему миру, мы можем контролировать собственные действия и работать над поддержанием своего здоровья. Помните, поддерживая свое здоровье, вы помогаете сохранить здоровье окружающих.

*Правовая оговорка: Если вы беременны, не занимаетесь спортом или у вас есть такие заболевания, как артрит, диабет или заболевания сердечно-сосудистой системы, проконсультируйтесь у врача, прежде чем начать или повысить уровень физической активности. Врач может помочь вам выбрать типы и объемы активности, которые для вас безопасны.

Источники:

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system. Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy. Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. medlineplus.gov/ency/article/007165.htm. Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body. Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx. Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/. Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers. Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity. Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456. Accessed March 25, 2020.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее амбулаторное учреждение или отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодателя или плана медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. В отношении страхового покрытия могут применяться исключения и ограничения. Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками собственности их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.