

**«Полноценный сон, правильное питание и физическая активность»:  
врач рассказал о правилах профилактики неинфекционных  
заболеваний в зимний период**

Зима — не только пора опасных вирусов и инфекций, но и сезон обострения неинфекционных заболеваний. Хронические «болячки» чаще дают о себе знать в холодную погоду. И чтобы недуги не победили, необходимо соблюдать простые правила. Об особенностях профилактики неинфекционных заболеваний в зимний период рассказала врач-пульмонолог Наталья Шварёва.

*- Наталья Юрьевна, в последнее время все чаще мы слышим о неинфекционных заболеваниях. Какие болезни считаются неинфекционными?*

- Неинфекционные заболевания, известные также как хронические болезни, не передаются от человека человеку. Они имеют длительную продолжительность и, как правило, медленно прогрессируют. Четырьмя основными типами неинфекционных заболеваний являются сердечно-сосудистые болезни (такие как инфаркт и инсульт), онкологические заболевания, хронические респираторные болезни (такие как хроническая обструктивная болезнь легких и астма) и диабет.

*- А что может привести к появлению этих заболеваний?*

- Фактором риска является, в первую очередь, употребление алкоголя. Также чрезмерное потребление сахара и соли может спровоцировать развитие болезней неинфекционной природы. Еще одним фактором можно назвать малую физическую активность и курение.

*- Традиционно зимний период – это сезон простуд. А влияет ли сезонность на неинфекционные заболевания?*

- Простудные болезни чаще всего обостряют и основные хронические заболевания: повышается сахар у диабетиков, ухудшается дыхание астматиков, случаются приступы удушья. А чтобы этого избежать, нужно вакцинироваться. Прививки от коронавируса, гриппа, гепатита А и В делать нужно. Они помогут не заболеть инфекционными заболеваниями и избежать неприятных последствий для здоровья.

*- Расскажите об основных правилах профилактики неинфекционных заболеваний зимой?*

- Прежде всего - это здоровое, рациональное питание, которое обязательно приведет к снижению лишнего веса, если он есть. Еще одним постулатом профилактики неинфекционных заболеваний является физическая активность и отказ от вредных привычек, в первую очередь от курения. Еще одна мера - снижение уровня стресса. И регулярное, раз в год, профилактическое обследование у врача.

*- Да, несомненно, одним из факторов поддержания здоровья является правильное питание. Но зимой часто хочется чего-нибудь*

*жирного, калорийного, быстрых углеводов. Можно ли себе это позволить? Если нет, чем заменить?*

- Зимой обязательно нужнократно увеличить количество фруктов и овощей в рационе. За исключением картофеля. Что касается фруктов, то они являются прекрасным заменителем сладкого (конфет, тортиков, печенья и т.д.). Очень для этого подходят яблоки и груши. Аккуратно можно употреблять в пищу цитрусовые. Апельсины и мандарины не стоит есть килограммами, поскольку они могут вызвать аллергические реакции.

Что же касается мясных продуктов, то в зимний период не стоит злоупотреблять жирной пищей. Оптимально – это нежирные рыба и мясо. Эндокринологи советуют питаться 5- 6 раз в день небольшими порциями. Качественная пища, приготовленная на пару, хорошо усваивается и не даёт каких-то побочных эффектов. Желательно свести к минимуму потребление быстрых углеводов. Это будет правильным питанием. От газированных, особенно сладких, напитков я бы рекомендовала отказаться. Их можно заменить минеральной водой. Не лишним будет утром натощак выпить стакан минеральной воды, предварительно немного выпустив газ.

*- А чай, кофе?*

- Только если эти напитки употреблять в разумных пределах. Две чашки качественного молотого кофе в день достаточно. Кофеин тонизирует сосудистые стенки и бодрит.

*- Физическая активность, несомненно, важна. Но так ли это просто именно зимой? Ведь из-за короткого светового дня, да и из-за авитаминоза, нам часто хочется спать. Как это можно исправить?*

- Соблюдать режим дня, особенно в зимний период. Вставать рано утром и ложиться спать не позже 22:00 часов. Если у человека полноценный сон, то он высыпается и сможет утром чувствует себя достаточно бодрым. Сон очень важен. Не стоит до позднего времени смотреть телевизор или играть на компьютере. Нормой является сон 7-8 часов. За это время человек сможет выспаться и не испытывать проблем с подъемом, при этом будет оставаться активным до вечера.

*- Из-за низких температур не то, что проходить в день 10 тысяч шагов не хочется, а даже из дома рады многие не выходить. Насколько важны прогулки на свежем воздухе зимой?*

- Очень много людей ведет малоподвижный образ жизни, который ухудшает здоровье и способствует развитию и обострениям целого спектра заболеваний, поэтому гулять надо. Если погода комфортная, можно 2 - 3 раза в день спокойно выходить на улицу. Особенно полезно гулять перед сном. Прогулка на свежем воздухе насыщает мозг кислородом, успокаивает и расслабляет. Неторопливое движение снимает накопившийся дневной стресс. Во время прогулки можно спокойно обдумать проблемы, скопившиеся за день, чтобы не оставлять

их на время засыпания. Решить проблемы за время прогулки не удастся, но составить план действий как раз может получиться.

*- Люди зачастую очень легкомысленно относятся к своему здоровью, приходят к врачу, когда уже поздно. Насколько важны профилактические осмотры?*

- Сейчас на каждом предприятии проходят профосмотры. К этому нужно отнестись серьезно и добросовестно сдать необходимые анализы. Рассказать доктору о том, что беспокоит. И дальше уже медик сможет направить в поликлинику к конкретному специалисту, который поможет восстановить здоровье.

*- В нашей стране есть такая прекрасная диагностическая мера для всех, как диспансеризация. Многие спрашивают, а зачем она мне нужна?*

- Диспансеризация нужна. Благодаря ей медики могут выявить опасные заболевания на ранних этапах и вовремя назначить лечение. Прохождение диспансеризации позволяет узнать, что со здоровьем что-то не так своевременно, еще до того, как проявятся первые симптомы. Все болезни, которые выявляются на раннем этапе - лечатся. Скрининги во время диспансеризации позволяют врачам выявлять патологии. Врачи после обследования детально посоветуют, что необходимо для сохранности здоровья каждому конкретному человеку. Тем более сейчас эта процедура бесплатна и очень доступна. Диспансеризацию можно пройти даже в выходные дни.

*- Спасибо, Наталья Юрьевна! Правила профилактики, о которых мы говорили действительно просты, их может соблюдать любой. Но при этом они эффективно помогут сохранить здоровье в зимний период.*