

ПОДДЕРЖАНИЕ ИММУНИТЕТА В УСЛОВИЯХ COVID-19 ГОРОДА ГОМЕЛЯ

Воробей Александр Юрьевич

студент, Гомельский государственный медицинский университет, РБ, г. Гомель

Крупень Екатерина Сергеевна

студент, Гомельский государственный медицинский университет, РБ, г. Гомель

Бортновский Владимир Николаевич

научный руководитель, канд. мед. наук, заведующий кафедрой, Гомельский государственный медицинский университет, РБ, г. Гомель

Введение

Иммунитет – способность организма человека и животных специфически реагировать на присутствие в нем чужеродного вещества. Этой реакцией обеспечивается сопротивляемость организма, что определяет ее важность для выживания.

Наиболее важными и значимыми факторами, которые оказывают влияние на иммунную систему являются: 1) стресс и негативные эмоции; 2) постоянный недостаток сна; 3) современная окружающая среда обитания человека загрязнена большим количеством различных вредных веществ; 4) вредные привычки; 5) ультрафиолетовые лучи (которые содержатся в солнечном свете); 6) физические нагрузки (спорт, работа), которые вызывают переутомление, приводят к снижению иммунитета. Не случайно, почти у всех народов имеется минимум один день отдыха в неделю. У спортсменов, которые участвуют в соревнованиях на высшем уровне, что сопровождается значительными нагрузками при тренировках, требуются значительно больших усилий для укрепления здоровья; 7) температурные нагрузки (перегрев, переохлаждение), которые приводят к переутомлению, также оказывают отрицательное влияние на иммунитет; 8) питание является главным фактором, который оказывает влияние на иммунную систему. Недостаток пищи не дает возможности ей выполнять свои защитные функции. В результате этого организм становится жертвой различных инфекций; 9) для производства иммунных клеток организму нужно большое количество витаминов А, С, Е и В, а также микроэлементов (цинк, селен, железо). При их недостатке происходит замедление деления клеток, что снижает их активность; 10) алкоголь и многие наркотические вещества; 11) отдельные категории медикаменты приводят к снижению подвижности иммунных клеток, их агрессивности в отношении возбудителей болезни, выработке антител.

Для профилактики иммунных заболеваний уже давно себя зарекомендовали средства физической культуры.

Стоит отметить, что вообще не существует конкретных физических упражнений, которые разработаны для повышения иммунитета человеческого организма. В связи с этим, в научной литературе существуют лишь рекомендации по организации физкультурной деятельности, которая позволяет повысить иммунитет. Этими рекомендациями являются: акцент на более удобное время занятий (обычно утром), время зарядки – 20-30 минут; упражнения необходимо выполнять в течение дня, больше ходить пешком; придерживаться положительного хода мыслей; оптимальны занятия плаванием, бегом, ходьбой.

Таким образом, можно заключить, что физические нагрузки оказывают стимулирующее воздействие на иммунитет. Самым главным требованием к этим нагрузкам является то, что она не должна становиться предельной. Как только она превышает этот уровень, происходит угнетение деятельности работы органов иммунитета.

Цель

Определение степени информированности населения города Гомеля о способах поддержания иммунитета в условиях пандемии.

Материал и методы исследования

Для определения степени информированности населения города Гомеля о способах поддержания иммунитета в условиях пандемии был выбран опрос, путем анкетирования населения. Опрашиваемым было представлено 9 вопросов. Каждый вопрос был сконструирован таким образом, что бы легко воспринимался для анкетированного и для максимального получения точности информации.

Всего в опросе приняло участие 87 жителей города Гомеля, в возрасте с 18 до 23 лет.

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием компьютерной программы «Microsoft Excel 2013».

Результаты исследования и их обсуждение

На вопрос вакцинировались ли опрашиваемые ответили: 58 (66,6%) – да, 29 (33,4%) – нет.

На вопрос какой вакциной были привиты было предложено ответить 66,6% опрашиваемым которые в предыдущем вопросе дали положительный ответ и опрашиваемые ответили: 19 (32,7%) - «Спутник V», 18 (31,2%) - Спутник Лайт, 19 (32,7%) - CNBG (Sinopharm), 1 (1,7%) – ЭпиВакКорона, 1 (1,7%) - Johnson & Johnson

На вопрос уделяют ли опрашиваемые внимание своему иммунитету: 62 (71,2%) - дали положительный ответ, 25 (28,8%) - дали отрицательный ответ.

На вопрос употребляют ли комплексы витаминов, опрашиваемые ответили: 57 (65,5%) - да, 30 (34,5%) - нет.

На вопрос занимаются ли спортом, опрашиваемые ответили: 56 (64,3%) - да, 31 (35,7%) - нет.

На вопрос сколько часов спят, опрашиваемые ответили: 4 (4,6%) – менее 5-ти часов, 10 (11,5%) – около 5 часов, 26 (30,7%) – около 6 часов, 22 (26%) – около 7 часов, 17 (20,5%) – около 8 часов, 5 (5,7%) - около 9 часов.

На вопрос сколько раз в день употребляют пищу, опрашиваемые ответили: 1 (1,2%) – 1 раз в день, 16 (18,4%) – 2 раза в день, 49 (56,3%) – 3 раза в день, 16 (18,4%) – 4 раза в день, 5 (5,7%) – 5 и более раз в день.

На вопрос придерживаются ли здорового питания, опрашиваемые ответили: 29 (33,4%) - ответили положительно, 58 (66,6%) - ответили отрицательно.

На вопрос как они считают, даёт ли вакцинация некоторую защиту от инфекции, вызванной коронавирусом SARS-CoV-2, ответили: 59 (67,8%) ответили положительно, 14 (16,1%) – ответили отрицательно и 14 (16,1%) – ответить затруднились.

Последний вопрос был открытой формы, какими способами поддержания иммунитета опрашиваемые знают или сами используют. Были даны такие ответы: 1. Закалка организма различными видами; 2. Солнечные ванны; 3. Увеличение количества витаминов; 4. Находиться на свежем воздухе; 5. Отдых на море; 6. Проветривание квартиры; 7. Физические нагрузки любой формы. Соблюдать режим сна; 8. Вакцинация сывороткой;

Выводы

Полученные результаты анкетирования позволяют утверждать о недостаточной информированности жителей о способах поддержания иммунитета.

Список литературы:

1. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : пособие для студентов лечебного факультета : в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – Ч. 1. – 424 с.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: **учебное пособие.** – 2014. – С. 83.