Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Информационный обозреватель

Выпуск 31 (542)

29 октября 2026

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Всемирный день борьбы с полиомиелитом

Как здоровое питание влияет на иммунитет

Всемирный день борьбы с полиомиелитом

Специалисты Государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» напоминают: полиомиелит — острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом. Он может поражать нервную систему и в тяжёлых случаях приводить к стойкому параличу. Наиболее уязвимы перед инфекцией дети, особенно не получившие полный курс прививок.



Как передаётся полиомиелит?

Вирус преимущественно передаётся от человека к человеку через загрязнённые руки, воду и пищу. Иногда заболевание начинается без выраженных симптомов или напоминает обычную вирусную инфекцию, но в отдельных случаях вызывает тяжёлые осложнения.

Вакцинация — основная защита

Надёжный способ профилактики полиомиелита — своевременная вакцинация согласно Национальному календарю профилактических прививок Республики Беларусь. Прививки формируют защиту от заболевания и помогают сдерживать распространение вируса.

Родителям важно проверять прививочный статус ребёнка и своевременно обращаться в организацию здравоохранения, если очередная прививка пропущена или возникли вопросы по вакцинации. Индивидуальный график прививок и медицинские противопоказания следует обсуждать с врачом.



Что ещё помогает снизить риск инфекции?

- тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой и приготовлением пищи;
- употреблять безопасную питьевую воду;
- мыть овощи и фрукты;
- соблюдать правила личной гигиены и санитарии.

Полиомиелит можно предупредить. Проверьте прививочный статус себя и детей и обсудите с медицинским работником вопросы вакци-

Адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Эл. почта: info@shcge.by

Официальный сайт: http://shcge.by

Тираж 200 экз.



Как здоровое питание влияет на иммунитет

Здоровое питание — основа крепкого иммунитета, особенно в период подъёма острых респираторных инфекций. За последние пять лет многочисленные научные исследования и рекомендации Всемирной организации здравоохранения подтверждают: разнообразный рацион с большим количеством овощей и фруктов, качественными белками и цельнозерновыми углеводами помогает снизить риск заболевания и облегчить его течение.

Иммунная система нуждается в широком спектре питательных веществ, которые обеспечиваются только при разностороннем питании. Половина тарелки должна быть занята овощами и фруктами разного цвета — они снабжают организм витаминами, антиоксидантами и фитохимикатами, защищающими клетки и стимулирующими выработку иммунных белков. Четвертая часть тарелки белковыми продуктами высокого качества, например из рыбы, птицы и бобовых – они поддерживают синтез антител и клеток иммунного ответа. И оставшаяся четверть тарелки – для цельнозерновых продуктов (макароны, гречка, рис и др.). Обратите внимание, правильные жиры, особенно омега-3 из жирной рыбы и растительных масел, уменьшают воспаление и поддерживают эффективность иммунитета.



Цельнозерновые продукты и клетчатка способствуют здоровью кишечной микрофлоры, которая тесно связана с иммунной защитой. Недостаток микронутриентов — витаминов A, C, D, группы B, цинка и селена — ослабляет ответ организма на вирусы, поэтому важно получать их из разнообразных продуктов. При этом стоит ограничить потребление сахара, трансжиров и алкоголя, которые снижают иммунитет и ухудшают состояние микробиоты кишечника (также помогает защищать нас от болезнетворных микроорганизмов).

Рацион с четырьмя-пятью небольшими порциями пищи в день, основанный на этих принципах, способен стать надёжным щитом организма в сезон простуд и гриппа. Современные научные данные подтверждают, что правильное питание — одна из самых эффективных и доступных мер профилактики и поддержки иммунной системы.

Берегите здоровье свое и своей семьи.