актуальные проблемы

Если хочешь быть здоров

По данным Всемирной организации здравоохранения, острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) относятся к плохо контролируемым и характеризуются умеренно выраженным постоянным ростом.

Факты

- ОРВИ ежегодно заболевает каждый третий житель планеты.
- В России ежегодно болеют ОРВИ и гриппом более 30 млн человек (10–15% трудоспособного населения, 45–60% – дети).
- Более 30% случаев общей временной нетрудоспособности и 60–80% пропусков школьных занятий у детей ассоциированы с ОРВИ.
- Ежегодный суммарный экономический ущерб от ОРВИ – 40 млрд рублей, что составляет около 80% ущерба от всех инфекционных болезней [1].

ВАЖНО! Основные причины осложнений ОРВИ – нарушения иммунной защиты, приводящие к длительно протекающим иммунодефицитам, которые, в свою очередь, сочетаются с резким снижением антибактериальной резистентности организма.

Неспецифические средства профилактики

Многообразие возбудителей ОРВИ делает практически невозможным проведение масштабных профилактических мероприятий.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения подчеркивается важность выполнения простых и доступных общегигиенических рекомендаций: проветривание помещений, полноценное питание, прием витаминно-минеральных комплексов, закаливание, мытье рук, ношение масок при общении с больными, ограничение посещения мест большого скопления людей в периоды эпидемии и др.

В предэпидемический период на первый план выступает весь комплекс санитарно-оздоровительных мероприятий (особенно для групп повышенного риска): использование (по выбору), наряду со средствами специфической профилактики (вакцинация против гриппа), многочисленных средств, повышающих естественную резистентность организма (иммуномодуляторы, адаптогены, поливитамины и др.).

Витамины

Витамины (от лат. vita – жизнь) – органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Современная медицина не только выявила факторы, неблагоприятные для иммунной системы, но и смогла определить средства, способные улучшить ее работу.

- Важными для правильной работы иммунной системы являются витамины А, С, Е и В, а также такие микроэлементы, как селен, цинк, железо.
- Витамин С обладает антиоксидантными свойствами, повышает концентрацию интерферона в крови, участвует в процессах детоксикации, что в совокупности укрепляет иммунную систему и повышает сопротивляемость организма к разным инфекциям.
- Цинк помогает активизировать работу иммунной системы организма и оказывает противовирусное и антитоксическое действие. Показано, что препараты, содержащие цинк, облегчают течение простуды и сокращают ее продолжительность [2].

Недостаточное потребление витаминов, даже не приводящее к выраженным клиническим проявлениям авитаминоза, оказывает отрицательное влияние на здоровье: ухудшает самочувствие, снижает работоспособность и сопротивляемость простудным инфекционным заболеваниям, усиливает отрицательное воздействие на организм вредных условий труда и внешней среды, усугубляет течение хронических болезней, препятствуя их успешному лечению, что приводит к временной нетрудоспособности и увеличению потерь рабочего времени.

При инфекционных заболеваниях потребность организма в витаминах резко повышается, что нередко сопровождается развитием относительной витаминной недостаточности, негативно влияющей на функциональный статус иммунной системы, снижающей резистентность организма к инфекциям и способствующей развитию аллергических состояний.

В профилактических и лечебных мероприятиях, направленных на коррекцию витаминного и минерального дисбаланса, актуальна проблема выбора конкретного продукта и его дозирования. Это связано в первую очередь с наличием в продукте того или иного витамина и минерала, а также его дозировки. Указанное обстоятельство послужило причиной создания витаминно-минеральных комплексов (ВМК), в состав которых входят жизненно необходимые элементы. Один из таких комплексов – Геримакс® Энерджи.

Геримакс® Энерджи

Геримакс® Энерджи – уникальная комбинация из 10 витаминов (витамины А, B_1, B_2, B_6, B_{12}, С, Е, фолиевая кислота, никотиамид, пантотеновая кислота), 7 макро- и микроэлементов (цинк, магний, железо, медь, марганец, хром, молибден), стандартизированного экстракта женьшеня (85 мг) и экстракта зеленого чая (37,2 мг).

Особенность Геримакс® Энерджи – это сбалансированное и оптимально подобранное сочетание витаминов и минералов, что делает его отличным выбором при подборе ВМК и позволяет рассматривать в качестве средства для профилактики ОРВИ.

Реконвалесценция и реабилитация

Для максимально быстрого выздоровления и активной реабилитации после перенесенных гриппа и ОРВИ очень важно в первые недели после выздоровления соблюдать диету, направленную на борьбу с астенией и профилактику отдаленных осложнений гриппа и ОРВИ.

Перенесенные грипп и ОРВИ – это всегда сильный стресс для организма и, как любой стресс, сопровождается смещением метаболизма в сторону повышения затрат энергии. При любом стрессе, в том числе гриппе и ОРВИ, организм очень интенсивно расходует витамины, особенно витамин С и витамины группы В, участвующие в преобразовании питательных веществ в энергетические субстраты, непосредственно доступные для внутриклеточных структур. Поэтому диета после гриппа и ОРВИ должна быть богата продуктами, содержащими витамины этих групп. Одновременно с витаминами при диете после гриппа и ОРВИ нужно обеспечить достаточное поступление с пищей микроэлементов, необходимых для восстановления организма.

В первую очередь это магний, который нужен для нормальной работы сердца (почти у половины людей, перенесших грипп и ОРВИ, наблюдаются боли в области сердца) [3], и цинк, необходимый для нормального функционирования иммунной системы (при гриппе и ОРВИ концентрация этого микроэлемента в крови сильно падает) [3]. При недостаточном поступлении витаминов и микроэлементов с пищей целесообразно применение ВМК.

В настоящее время ВМК находят все более широкое применение в технологиях восстановительной медицины для коррекции функциональных состояний и повышения резервных возможностей человека при воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды. Гиповитаминозный фон отягощает течение основного заболевания и снижает эффективность терапевтических мероприятий. В связи с этим лечение и последующая реабилитация пациента должны включать в себя коррекцию имеющегося поливитаминного дефицита и поддержание оптимальной витаминной обеспеченности организма.

В витаминно-минеральном комплексе Геримакс® Энерджи действие витаминов, макро- и микроэлементов дополняют стандартизированный экстракт женьшеня и экстракт зеленого чая.

Женьшень

Женьшень – хорошо известное лекарственное растение, использующееся в качестве адаптогена и общетонизирующего средства. Фармакологическая активность обусловлена содержанием сапониновых гликозидов-гинсенозидов (панаксозиды А и В, панаквилон, панаксин), эфирных и жирных масел, стеролов, пептидов, витаминов и минералов.

- Стимулирует центральную нервную систему, уменьшая общую слабость, утомляемость и сонливость, увеличивает умственную и физическую работоспособность, оказывает положительное влияние на половую функцию.
- Снижает содержание холестерина и глюкозы в крови, активирует деятельность надпочечников.
- Повышает устойчивость организма к стрессовым ситуациям и способность к адаптации в окружающей среде за счет поддержания оптимального взаимодействия гипофизарно-надпочечниковой системы и регулирующего влияния на процессы возбуждения и торможения в течение дня, тем самым поддерживая оптимальный энергетический баланс [4–6].

Зеленый чай

Экстракт зеленого чая:

- Нейтрализует свободные радикалы и токсины.
- Препятствует развитию атеросклероза.
- Обладает противовоспалительным действием.
- Способствует нормализации массы тела [7–11].

Женьшень и зеленый чай в сочетании с витаминами и минералами в витаминно-минеральном комплексе Геримакс® Энерджи защищают от стресса и усталости, повышают сопротивляемость организма, улучшают память и работоспособность, способствуют нормализации массы тела.

Режим дозирования

Внутрь по 1 таблетке в день во время еды в первой половине дня в течение 1 мес.

Таким образом, состав витаминно-минерального комплекса Геримакс® Энерджи позволяет рассматривать его в качестве средства профилактики и лечения ОРВИ.

Д.И.Трухан[1], Л.В.Тарасова[2]
[1]ГБОУ ВПО Омская государственная медицинская академия Минздрава России;
[2]ФГБОУ ВПО Чувашский государственный университет им. И.Н.Ульянова

Литература

1. *Электронный ресурс: URL: http://www.who.int/mediacentre/events/ru.*
2. *Зайцева О.В. Современные возможности профилактики и лечения ОРВИ. РМЖ. 2011; 23.*
3. *Котова О.В., Рябоконь И.В. Патогенетическая роль дефицита калия и магния в развитии неврологических заболеваний. РМЖ. 2012; 29.*
4. *PDR for Herbal medicines, 2004. 3 ed.; p. 379–87.*
5. *Waldorff Larsen M et al. Ginseng modulates the immunt response by induction of interleikin-12 production. Armis 2004; 112: 369–73.*
6. *Sorensen H, Sonne J. A double-masked study of the effects of Ginseng on cognitive functions. Current Ther Res 1996; 57 (12): 959–68.*
7. *Mitscher LA, Jung M, Shankel D, Dou JK, Steele L, PillaiSP. Chemoprevention: a review of the potential therapeutic antioxidant properties of green tea (Camellia sinensis) and certain of its constituents. Med Res Rev 1997; 17: 327–65.*
8. *Dulloo AG, Duret C, Rohrer D et al. Efficacy of a green tea extract rich in catechin polyphenols and caffeine in increasing 24-h energy expenditure and fat oxidation in humans. Am J Clin Nutr 1999; 70: 1040–5.*
9. *Liao S, Liang T. Methods and compositions for inhibiting 5-reductase activity. US patent 5,605,909. 1997.*
10. *Kao YH, Hiipakka RA, Liao S. Modulation of endocrine systems and food intake by green tea epigallocatechin gallate. Endocrinology 2000; 141: 980–7.*
11. *Matsumoto N, Ishigaki F, Ishigaki A, Iwashina H, Hara Y. Reduction of blood glucose levels by tea catechin. Biosci Biotechnol Biochem 1993; 57: 525–7.*