

ВЕСЕННЯЯ ЛИХОРАДКА

ВЕСНОЙ ВМЕСТЕ С ПРИРОДОЙ ИЗ «ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ» ВЫХОДИТ И ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. НЕДОСТАТОК СОЛНЦА, ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И МИНЕРАЛОВ В ДНЕВНОМ РАЦИОНЕ И ПОНИЖЕННАЯ АКТИВНОСТЬ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ — ВСЕ ЭТО СКАЗЫВАЕТСЯ НА НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ И ПРИВОДИТ К ВЕСЕННЕМУ АВИТАМИНОЗУ. ПОЭТОМУ ВЕСНОЙ МЫ ОСЛАБЛЕНЫ И БОЛЕЕ ОБЫЧНОГО ПОДВЕРЖЕНЫ РАЗЛИЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, А НАШ ИММУНИТЕТ НУЖДАЕТСЯ В СЕРЬЕЗНОЙ ПОДДЕРЖКЕ. ВРАЧИ И ДИЕТОЛОГИ НАряду с включением в рацион витаминов также призывают не забывать о профилактике заболеваний, методы которой неизменны год от года. АННА ЯНКУН

Авитаминоз — это заболевание, вызванное нехваткой какого-либо витамина в организме человека. Но получить диагноз «авитаминоз» пациент может только при практически полном отсутствии недостающего витамина или целой витаминной группы в своем организме, что случается достаточно редко. А словосочетание «весенний авитаминоз» подразумевает именно дефицит витаминов, а не полное их отсутствие, и на медицинском языке называется «гиповитаминоз».

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН ВМЕСТО ПИ-ЛЮЛЬ Медики отмечают, что в России прием витаминов и минералов становится с каждым годом все более популярным, особенно весной из-за весеннего авитаминоза. На протяжении веков люди получали витамины единственным способом: с пищей, но сегодня, по утверждению многих ученых, наш рацион утратил прежнее разнообразие. «Взросла доля продуктов, подвергшихся консервированию, длитель-

ному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов», — говорит Олег Тынянкин, врач-гастроэнтеролог консультативно-диагностического центра поликлиники СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова. Специалисты утверждают, что в сбалансированном и разнообразном рационе на 2500 ккал дефицит большинства витаминов составляет 20–30%. «В профилактических целях следует принимать поливитаминные препараты в течение 2–6 недель, а в лечебных — врач назначает пациенту моновитамины», — говорит Олег Тынянкин.

При этом поливитаминные комплексы должны назначаться семейным врачом, обладающим полной картиной состояния здоровья и знающим об индивидуальных особенностях каждого конкретного пациента. По словам Олега Тынянкина, использование мультивитаминов в умеренных дозах должно зависеть от индивидуализированной оценки питания. «Конечно,

любой витаминно-минеральный комплекс сегодня можно купить в аптеке без рецепта, но это не означает, что принимать его нужно хаотично, интенсивно и в любых дозах, — говорит он. — Консультация с врачом по этому вопросу просто необходима». Его коллега, Анна Юрганова, семейный врач высшей категории, заведующая отделениями клиники «Скандинавия» «Озерки» и «Парадный квартал», также отмечает, что курсы приема поливитаминов в первую очередь должны сочетаться с обеспечением рационального здорового питания.

Однако есть и другая точка зрения по поводу приема витаминов. «Считается, что организм человека — прекрасная саморегулирующаяся система, в работу которой без особой нужды не следует вмешиваться, и что организм прекрасно приспосабливается к дефициту витаминов без ущерба для собственного здоровья», — говорит Олег Тынянкин. Следовательно, если нет функциональных нарушений,

никакого профилактического лечения витаминными препаратами не нужно, а необходимо лишь максимально разнообразить свое питание. В нем должны присутствовать все группы продуктов: много овощей и фруктов, молочные продукты, мясо, рыба, крупы и злаки, растительные и животные жиры. Стоит поменьше подвергать пищу тепловой обработке, есть больше свежих натуральных продуктов. «Больше всего весной организм человека нуждается в витаминах С, А, Д, группы В, бета-каротине, фолиевой кислоте, биотине, а также в таких микроэлементах, как селен, цинк, калий, магний и кальций», — говорит врач-диетолог медицинского центра «ДА!» Галина Ильенко. Жителям Петербурга из-за недостатка солнца и, как следствие, малой инсоляции в городе в весенний период необходимо употребление витамина Д в продуктах (морская рыба, морепродукты, печень трески, лосось, икра, тунец, яйца, сметана), а также в БАД (рыбий жир Меллера, омегапол).



СТРАХОВАНИЕ

- **АВТОМОБИЛЕЙ**
(ОСАГО, УГОН, УЩЕРБ)
- **ИМУЩЕСТВА**
- **ЗДОРОВЬЯ**

Офисы в Санкт-Петербурге:

Гаккелевская ул., 21А
(812) 346-84-48

Фурштатская ул., 40
(812) 346-83-67

Московский пр., 212
(812) 303-82-22

Информационная диспетчерская:
(812) 346-85-23

Агент РЕСО • Всегда вместе • Всегда рядом

Лицензия ФССН С 1209 77 на 102 вида страхования