

День витамина С

Витамин С (аскорбиновая кислота)— водорастворимое органическое соединение, одно из основных веществ, необходимых человеку для поддержания жизнедеятельности. Витамин С не синтезируется организмом, а поступает только извне с продуктами питания. Дефицит микронутриента может привести к развитию серьезных заболеваний, поэтому важно следить за своим рационом, чтобы обеспечить поступление достаточного количества аскорбиновой кислоты.

Физиологическая потребность в витамине С

Согласно методическим рекомендациям Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, физиологическая потребность в витамине С для взрослых составляет 100 мг/сутки, для детей — от 30 до 90 мг/сутки². Однако это очень усредненные показатели, так как в разные периоды жизни и при разных состояниях потребность в микронутриенте меняется.

Так, в расчете на килограмм массы тела потребность в L-аскорбиновой кислоте у детей выше, чем у взрослых людей, что объясняется быстрым развитием органов и структур растущего организма. Женщины нуждаются в более высоких дозах витамина С в период беременности и лактации.

Большое влияние на потребность в аскорбиновой кислоте также оказывают условия окружающей среды и связанный с ними рацион питания. Наибольший дефицит витамина С испытывают жители Крайнего Севера. Дополнительный прием аскорбиновой кислоты в условиях низких температур и бедного рациона снижает риск развития метеоневроза, ускоряет акклиматизацию, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Потребность в витамине С также возрастает во время простуды, при хронических инфекционных процессах, пониженном иммунитете, патологиях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся нарушением всасывания питательных веществ.

Категория населения	Минимальное количество витамина С, мг/день
Новорожденные до 6 месяцев	40
Грудные дети от 7 до 12 месяцев	50
Дети от 1 года до 3 лет	40
Дети от 4 до 8 лет	45
Дети от 9 до 13 лет	50
Девушки от 14 до 18 лет	65
Юноши от 14 до 18 лет	75
Женщины старше 18 лет	75
Мужчины старше 18 лет	90
Беременные и кормящие женщины	90

Польза для организма и нормы потребления

Витамин С является мощнейшим антиоксидантом. Он защищает клетки и ткани внутренних органов от повреждений, регулирует окислительно-восстановительные процессы, способствует синтезу коллагена, проколлагена, стероидных и

нейрогормонов, медиаторов, участвует в обмене фолиевой кислоты и железа. И это далеко не полный перечень свойств аскорбиновой кислоты. Витамин С выполняет и ряд других не менее важных функций:

- регулирует свертываемость крови;
- укрепляет сосудистую стенку;
- оказывает противовоспалительное действие;
- снижает чувствительность организма к аллергенам;
- укрепляет иммунитет;
- поддерживает высшую нервную деятельность;
- участвует в расщеплении жиров;
- ускоряет процессы регенерации тканей;

Признаки дефицита витамина С

Дефицит в организме одного или нескольких витаминов называется гиповитаминозом, острая нехватка — авитаминозом. Гиповитаминоз сопровождается снижением концентрации витамина С, о чем могут свидетельствовать следующие признаки:

- появление гематом без получения травмы;
- медленное заживление ран и ссадин;
- кровоточивость десен;
- сухость кожных покровов;
- ломкость ногтей;
- выпадение волос;
- снижение иммунитета, частые простуды;
- боли в суставах;
- быстрая утомляемость;
- эмоциональная неустойчивость и подавленное настроение.

Дефицит витамина С чаще наблюдается в осенне-зимний период. В некоторой степени это связано с изменением рациона питания, а также с высокой активностью вирусов, на борьбу с которыми организм расходует большое количество микронутриента.

При появлении симптомов гиповитаминоза следует обратиться к врачу и пройти обследование. Если результаты анализов подтвердят дефицит витамина С, специалист может назначить прием биодобавок, содержащих аскорбиновую кислоту.

Источники витамина С

Аскорбиновой кислотой богаты овощи, фрукты, ягоды, зелень. Достоинство этих продуктов состоит еще и в том, что большинство из них можно потреблять в свежем виде, не подвергая термической обработке, которая разрушает витамин С.

Вопреки распространенному мнению, citrusовые фрукты не являются лидерами по содержанию аскорбиновой кислоты — они лишь замыкают первую двадцатку. Помимо овощей и фруктов, витамином С богаты сушеные белые грибы и говяжья печень.

ТОП-20 продуктов с высоким содержанием витамина С (аскорбиновой кислоты):

- Шиповник
- Облепиха
- Перед сладкий (болгарский)
- Черная смородина
- Киви
- Сушеные белые грибы
- Зелень петрушки
- Капуста брюссельская
- Капуста цветная
- Папайя
- Помело
- Апельсин
- Земляника
- Капуста краснокочанная
- Шпинат
- Грейпфрут
- Капуста белокочанная
- Лимон
- Мандарин
- Говяжья печень

При расчете нормы потребления витамина С следует учитывать, что количество полезных веществ зависит от способа обработки продуктов и продолжительности их контакта с кислородом. Чтобы сохранить максимум витаминов в овощах и фруктах, их рекомендуется резать непосредственно перед употреблением в пищу, а при варке класть в кипящую воду, не очищая.

Применение витамина С в лечебных и профилактических целях.

Аскорбиновая кислота применяется для лечения и профилактики гиповитаминоза, вирусных инфекций, некоторых сосудистых патологий, укрепления иммунитета. При незначительном снижении уровня витамина в крови врач может дать рекомендации по коррекции питания, при выраженном гиповитаминозе — назначить курсовой прием витамина С в виде растворимых таблеток, драже или порошков. В случае острой нехватки аскорбиновой кислоты, как правило, назначаются внутримышечные инъекции витаминных препаратов.

Профилактическая доза витамина С составляет 50–100 мг для взрослых пациентов, 25–75 мг для детей и 25–100 мг для беременных и кормящих женщин. Лечебные дозировки зависят от тяжести заболевания и рассчитываются индивидуально. Продолжительность курса и схема приема определяются лечащим врачом.

При тяжелых вирусных инфекциях в острый период болезни пациентам могут назначать ударные дозы витамина С. Согласно проведенным исследованиям, высокие дозировки не влияют на продолжительность и тяжесть течения вирусных инфекций, но позволяют поддерживать достаточный уровень аскорбиновой кислоты в условиях, когда организм расходует ее наиболее активно.

Как правильно принимать витамин С?

Витамин С доступен в аптеках в моноварианте и в составе комплексных биологически активных добавок, но независимо от формы выпуска его лучше принимать во время или сразу после еды. Вместе с пищей аскорбиновая кислота сама усваивается лучше и способствует усвоению поступающих с ней питательных

веществ. После приема биодобавки в форме жевательных пастилок или леденцов рекомендуется тщательно прополоскать рот, чтобы кислота не разрушила зубную эмаль.

При употреблении аскорбиновой кислоты также нужно учитывать ее взаимодействие и сочетаемость с другими витаминами и минералами. Запомните, что витамин С:

- усиливает активность витаминов А, Е, В₅, В₉;
- ускоряет усвоение железа и кальция;
- разрушается под действием витаминов В₁, В₁₂ и К;
- способствует выведению из организма меди.

Если вы не хотите запоминать правила взаимодействия, выбирайте для профилактического приема поливитаминные комплексы и биологически активные добавки, в которых подобраны оптимальные сочетания и дозировки, обеспечивающие суточную потребность человека в микронутриентах.

Всемирный день здоровья

7 апреля отмечался Всемирный день здоровья. В 2023 году его официальной темой стало «Здоровье для всех». Согласно данным научных исследований, 70% здоровья человека складывается из пищи, которую он употребляет, и образа жизни, который ведет. И только 30% приходится на гены, приобретенные или врожденные болезни, экологию.

Здоровье и благополучие россиян, улучшение качества жизни – один из основных приоритетов Президента РФ и Правительства РФ. Россия – одна из немногих стран, где на государственном уровне создается и развивается среда устойчивого здорового питания. Государство предпринимает шаги для того, чтобы донести до людей идею о важности соблюдения правил здорового питания. Это одна из важных целей проекта «Здоровое питание», с 2019 года реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

«Вопросы поддержки национального производителя, качества продуктов питания, их безопасности и доступности наиболее актуальны сегодня. В целях создания условий для повышения качества пищевой продукции как важнейшей составляющей укрепления здоровья, увеличения продолжительности и улучшения качества жизни населения утверждена и реализуется стратегия повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года. Мы законодательно закрепили определение качества пищевой продукции и принципов здорового питания. Под качеством понимается продукт, который соответствует трем обязательным требованиям. Во-первых, это показатели безопасности, во-вторых, это показатели, которые обеспечивают полноценные рацион и питание, и в-третьих, это показатели, обеспечивающие потребительские свойства того или иного продукта», – отмечает Анна Юрьевна Попова, руководитель Роспотребнадзора, главный государственный санитарный врач Российской Федерации.

Роспотребнадзор обеспечивает россиянам комплексную многоуровневую защиту, в том числе контролирует качество и безопасность пищевых продуктов. Внедрена система мониторинга за состоянием питания различных групп населения. Система позволяет оценить фактическое питание россиян в различных регионах, обработать полученные данные и провести подробный анализ результатов. В среднем обеспеченность доступа населения к торговым точкам, реализующим необходимую для поддержки организма пищевую продукцию, составляет 65%. Обеспеченность доступа населения к пищевой продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов – 57,0%, что превышает целевой показатель национального проекта – 40%.

Проект Роспотребнадзора проводит масштабную информационную кампанию с привлечением СМИ и партнеров.

Специалистами ТО «Северо-Восточный» Управления Роспотребнадзора по Республике Калмыкия проведено анкетирование по теме «Здоровый образ жизни», в котором приняли участие учащиеся 9-11 классов общеобразовательных организаций района.

В частности, на вопросы: «Является ли Ваш образ жизни здоровым?» ответили: «Да» – 70 чел. (45,1 %) и «Частично» – 57 чел. (37,3 %).

«Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» ответили: «От случая к случаю» – 82 чел. (53,6 %) и «Постоянно» – 65 чел. (42,5 %).

«Интересует ли Вас информация о здоровом образе жизни и способах улучшения здоровья?» ответили: «Очень интересует» – 100 чел. (65,4 %), «Немного интересует» – 35 чел. (22,9 %), «Почти не интересует» – 11 чел. (7,2%).

Культуру здорового питания важно прививать с юных лет. Это одна из приоритетных задач проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», включающая просветительскую работу.

Начальник ТО «Северо-Восточный»
Управления Роспотребнадзора по РК
в Яшкульском и Юстинском районах

Эрдниева В.Б.

Что нужно знать о Крымской геморрагической лихорадке

Геморрагическая лихорадка (КГЛ) – острая особо опасная природно-очаговая вирусная инфекция, с тяжелой интоксикацией организма, с поражением сосудистой и свертывающей систем, приводящая к кровотечениям различного характера от незначительных петехий на коже и слизистых до массивных внутриполостных (желудочных, маточных, легочных и др.) зачастую приводящих к летальным исходам.

Источником заражения для человека в природных биотопах являются пастбищные иксодовые клещи, распространенные преимущественно в степных, лесостепных и полупустынных ландшафтно-географических зонах. Основными прокормителями клещей в хозяйственных условиях (личные подворья, сельхозпредприятия) являются крупный и мелкий рогатый скот, в природных биотопах – зайцы, ежи, птицы семейства врановых (грачи, вороны, сороки).

Заражение опасной инфекцией человека происходит при укусе клеща, при контакте с ним во время ухода за сельскохозяйственными животными (снятие незащищенными руками, раздавливание). Укус клеща может быть безболезненным и поэтому для человека незаметным. Больной человек может послужить источником для заражения других людей через кровь и выделения, содержащих вирус (рвотные массы, слюна, мокрота). Также человек может заразиться при убое сельскохозяйственных животных (при контакте с кровью), на которых паразитируют иксодовые клещи, содержащие вирус КГЛ.

Инкубационный период заболевания длится от 1 до 14 дней, в среднем 4-6 дней. В клинике КГЛ наблюдается 2 периода лихорадки. Заболевание всегда начинается остро с высокой температуры до 39-40 и болевого синдрома различной локализации. Возможен озноб, головная боль, боли в мышцах, суставах, животе и пояснице. Часто наблюдаются возбуждение, сухость во рту, головокружение, рвота, покраснение лица и слизистых оболочек. Через несколько дней (часов) температура снижается и человек считает, что он выздоравливает. Но буквально через некоторое время может начаться вторая волна лихорадки с присоединением геморрагического синдрома (кровотечения). Причем кровотечения могут быть не только наружными, но и внутренними, что может привести к неблагоприятному исходу заболевания. В этом периоде болезни больной человек опасен для окружающих. Лечение больных КГЛ проводится только в инфекционных стационарах. Исход заболевания зависит от своевременности обращения больного за медицинской помощью. Во время начатое лечение противовирусными препаратами, на 1 - 2 день с момента клинических проявлений, предупреждает развитие опасного геморрагического синдрома и следовательно является залогом благоприятного исхода болезни.

На Юге Российской Федерации и в Республике Калмыкия продолжает складываться напряженная эпидемиологическая ситуация по Крымской геморрагической лихорадке (КГЛ). Данные эпизоотологического обследования свидетельствуют о продолжающейся циркуляции возбудителя КГЛ на территории республики.

По итогам 2022 г. на территории республики зарегистрировано 3 лабораторно подтвержденных случая КГЛ, летальные случаи не регистрировались с 2017 г. По клиническому течению все случаи средней степени течения заболевания, без геморрагического синдрома. Во всех случаях отмечается укус клещом. Все случаи отмечены среди взрослого неработающего населения в личных подворьях.

На территории Юстинского района в 2022г. зарегистрировано 6 случаев укусов клещами, из них 4 детей до 14 лет (в 2021 году -5, из них детей -1). Случаев заболеваний КГЛ на территории района не зарегистрировано. За текущий период 2023г. зарегистрировано 2 случая укусов, из них 1 ребенок до 14 лет. Случаи произошли на личных подворьях при покосе и уборке травы.

Какие профилактические мероприятия должны проводиться с целью предупреждения заболевания КГЛ?

В первую очередь, в период активизации клещей, необходимо осуществлять мероприятия, направленные на предотвращение контакта с клещами и снижение численности иксодовых клещей:

- в целях личной безопасности использовать защитную одежду при выходе на природу, в том числе на пастбища, полевые работы, отдых и каждый час проводить само – и взаимоосмотры на наличие клещей. Одежду необходимо обрабатывать репеллентами, отпугивающими клещей. При выборе репеллента необходимо отдать предпочтение препаратам, которые согласно инструкции по применению используются в отношении клещей - переносчиков КГЛ;
- при уходе за животными категорически нельзя снимать клещей не защищенными руками и раздавливать их;
- при наличии заклещевленности животных необходимо обращаться к ветеринарным специалистам и проводить противоклещевые обработки животных в соответствии с их рекомендациями;
- перед убоем сельскохозяйственных животных необходимо провести противоклещевую обработку, при убое использовать средства защиты (перчатки) для исключения контакта с кровью животного;
- в сельских муниципальных образованиях необходимо проводить предсезонную акарицидную обработку пастбищ и их смену, с планированием ввода обработанных от клещей животных на освобожденные от клещей пастбища;
- в загородных летних оздоровительных учреждениях необходимо проводить санитарную очистку территории, скашивание травы, огораживание территории и проведение барьерных акарицидных обработок;
- в парках и других местах отдыха населения необходимо проводить очистку от сорной растительности, окашивание, акарицидные обработки, не допускать выпас сельскохозяйственных животных.

Что необходимо помнить при обнаружении на себе клеща, а также в период эпидсезона КГЛ (апрель - август):

- при обнаружении клеща на теле необходимо немедленно обратиться в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение;
- после удаления клеща необходимо в течение 14 дней наблюдать за своим состоянием здоровья и при малейшем его ухудшении обращаться к врачу;
- владельцам сельскохозяйственных животных, лицам, посещающим пастбища, выполняющим полевые работы, находившихся на отдыхе в природном биотопе и не отмечавших укуса клеща, при ухудшении самочувствия (повышение температуры, головная и мышечная боль, слабость) необходимо немедленно обратиться к врачу.

Вакцина против Крымской геморрагической лихорадки пока не разработана и иммунизация населения не проводится. Поэтому основными мероприятиями по профилактике КГЛ остаются меры направленные на предотвращение контакта клещей с человеком.

Выполняя эти несложные правила вы позволите сохранить свое здоровье и здоровье своих близких.