



Государственное автономное
учреждение социального
обслуживания
Новосибирской области
«Новосибирский областной
геронтологический центр»



Памятка

«Особенности иммунитета в пожилом возрасте»



снижение иммунитета. Этот витамин можно получить, употребляя мясо, рыбу жирных сортов, орехи, овощи зеленого цвета, кисломолочные продукты, масло растительного происхождения и куриные яйца. Также следует сократить или же вовсе свести на нет употребление спиртных напитков, кофе, чая и завязать с курением.

- **Витамин С.** Кровотечения из носа, депрессия, анемия, ослабленный иммунитет, мышечная боль, одышка, слабая зубная эмаль свидетельствуют о том, что организм остро нуждается в данном витамине. Необходимо есть фрукты и цитрусовые, а также включить в рацион как можно больше свежих овощей и коровье молоко. Восполнить недостаток также способен шиповник, арбуз, смородина и прочие ягоды.

- **Витамин D.** Нехватка в пожилом возрасте проявляется скачками давления, чрезмерным потоотделением, раздражительностью, кариесом, ломотой суставов, болью и слабостью в мышцах и нижних конечностях, снижением иммунитета. Необходимо употреблять свиную и говяжью печень, рыбу и рыбий жир, молочные продукты с высоким процентом жирности, желтки. Зачастую в пожилом возрасте необходимо применение лекарственной формы витамина D. Для подбора дозировки препарата необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

- **Витамин К.** Хроническая усталость, носовые кровотечения, анемия, гематомы — признаки дефицита. Получить этот важный витамин в возрасте 70 лет можно из яиц, фасоли, мяса, птицы и субпродуктов, а также свежих овощей и сои.

Для восполнения дефицита витаминов можно принимать поливитамины (комплексы, содержащие селен, цинк, магний), растительные биостимуляторы (эхинацея, радиола розовая). При выборе витаминно-минерального комплекса необходимо учитывать наличие хронических заболеваний.

Телефон: 8 (383) 226-67-43

Адрес: г. Новосибирск, ул. Северная, 3

С возрастом, особенно после 55–60 лет, у большинства людей наблюдается постепенное, прогрессирующее угнетение иммунитета. Скорость этого процесса имеет сугубо индивидуальный характер. Он затрагивает основные структурные компоненты иммунной системы: стволовые клетки и образующиеся из них Т- и В-лимфоциты, макрофаги. Именно снижение стволовых клеток является основной причиной снижения иммунного ответа у пожилых. Однако в исследованиях показано, что абсолютное количество Т- и В-клеток при этом не снижается, но изменяется их функциональная активность, снижается фагоцитарная активность макрофагов. Также наблюдается снижение продукции компонентов неспецифического звена иммунитета (интерфероны, система комплемента), однако это звено страдает менее выражено, и его участие в поддержании защитной функции иммунитета у пожилых людей, в отличие от других возрастных групп, возрастает. У людей старше 80 лет особенно страдают функции Т-системы иммунитета, в частности, способность распознавания аутоантигенов макрофагами и лимфоцитами, угнетена активность хелперных Т-клеток. Если говорить простым языком, все эти процессы приводят к двум основным отличиям иммунитета у пожилых людей:

- Снижение иммунного ответа на чужеродные антигены (вирусы, бактерии) и, как следствие, устойчивости организма к инфекциям;

- Расширение спектра и частоты аутоиммунных заболеваний (аутоиммунный тиреоидит, системная красная волчанка и т. д.).

Чем грозит ослабление иммунитета в пожилом возрасте:

- нарушение процессов контроля за состоянием органов и систем со стороны иммунной системы и как следствие возникновение аутоиммунных и онкологических заболеваний;
- снижение резистентности (устойчивости) к бактериально-вирусной агрессии, наличие латентных инфекций (носительство);
- нарушение баланса микрофлоры кишечника (микробиоты), так называемого иммунитета кишечника.

Вот простые советы пожилым людям, как поддержать иммунитет:

1. Физическая активность (желательно на свежем воздухе). Ежедневные тренировки пожилых людей позволяют не только укрепить мышцы, но и вновь запустить метаболизм, улучшить кровоснабжение, обменные процессы. Во время физической активности в организме человека вырабатываются эндорфины, или «гормоны счастья». Так занятия спортом положительно влияют не только на тело, но и на мозг, эмоции, мышление, а также на иммунную систему.
2. Правильное питание (кисломолочные продукты, свежие фрукты и овощи, белковые продукты, продукты, богатые селеном, цинком, магнием). Наши антитела — это белковые вещества, поэтому для хорошего иммунного ответа необходимо адекватное поступление белка с пищей. Не менее чем 1,2–1,5 г белка на 1 кг веса. При условии нормального функционирования почек.
3. Зачастую проблемы с иммунитетом связаны с дефицитом витаминов и минералов, который может возникнуть не только из-за недостаточного питания, но и на фоне длительного применения некоторых лекарств. Например, прием обезболивающих препаратов и транквилизаторов снижает усвоение витамина С и В6, В12.

Рассмотрим первые признаки дефицита витаминов в пожилом возрасте и как восполнить их дефицит:

- **Витамин А.** Симптоматика его недостатка — быстрая утомляемость, ослабление зрения, выпадение волос, слабый иммунитет, сухость кожи. Восполнить дефицит можно, употребляя в пищу капусту, молоко, печень, рыбу жирных сортов, желтки, фрукты и овощи желтого, красного и оранжевого цветов.
- **Витамины группы В.** О недостатке витамина свидетельствует раздражительность, хроническая усталость, мигрени, ломкость волос и их выпадение, апатия, бледность кожных покровов, плохой аппетит, запор, расстройство желудка,