

Людам с лишним весом в период пандемии нужно быть особенно осторожными!

На сегодняшний день новой коронавирусной инфекцией в мире заразились более 2,5 миллионов человек. Во всех странах медики отмечают большое количество тучных пациентов, поступающих в отделения интенсивной терапии, при этом многие из них достаточно молоды. Как отмечают специалисты, знакомые с ситуацией, люди с избыточным весом легче заражаются и тяжелее болеют. Также врачи заметили, что тяжесть заболевания зависит от степени ожирения: чем она больше, тем тяжелее человек болеет, причем это касается и пациентов средних лет и молодого возраста.

Высокую восприимчивость к новому штамму коронавируса при избыточном весе связывают с ослаблением иммунитета из-за хронических воспалительных процессов, характерных для этой категории больных, и их образом жизни.

Известно также, что страдающие ожирением люди малоподвижны, склонны употреблять в пищу много фаст-фуда и мало овощей и фруктов, что не способствует поддержанию здоровой иммунной системы. Кроме того, ученые выяснили, что лишний вес способствует выработке большого количества белка, с помощью которого вирус внедряется в здоровые клетки.

Также ухудшают ситуацию пациентов с избыточным весом нарушение функции дыхания, уменьшение глубины дыхания и объема легких. Степень этих нарушений зависит от тяжести ожирения. Таким пациентам тяжело бороться с пневмонией, так как жировые отложения в области грудной клетки ограничивают количество воздуха, поступавшего в легкие при вдохе.

Следует отметить, что тучные люди часто страдают сахарным диабетом второго типа, заболеваниями сердца и сосудов. А эти факторы сами по себе повышают риск тяжелого течения инфекции, вызванной COVID – 19.

По этим причинам людям с ожирением в условиях пандемии следует быть очень осторожными.

Если есть избыток веса, человек относится к группе риска по коронавирусной инфекции, вне зависимости от возраста.

Контролировать свой вес непросто, но сейчас это крайне важно, особенно в условиях самоизоляции. Нужно придерживаться принципов здорового питания. Рацион должен содержать легкоусвояемые продукты, богатые витаминами. Следует ограничивать размер порций, отказаться от тяжелой пищи, сладких напитков, кондитерских изделий.

Важно организовать двигательную активность, делать гимнастику и дыхательные упражнения.

Следует тщательно соблюдать меры профилактики и не нарушать режим самоизоляции без крайней необходимости. Если нужно выйти из дома, необходимо надеть медицинскую маску и перчатки, в общественных местах обязательно соблюдать социальную дистанцию в 1,5–2 метра.

Люди с лишним весом должны избегать любого контакта с больными, а в случае появления симптомов респираторного заболевания немедленно обращаться к врачу.

Только внимание к собственному здоровью и выполнение простых правил позволят избежать серьезных последствий.

Врач по медицинской профилактике ГБУЗ «Пензенский
областной центр медицинской профилактики А. Филюшкина.