

## Jak wzmocnić odporność seniora w sezonie grypy i przeziębień?

1 października obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. Dzień ten jest okazją do zwrócenia uwagi na ich potrzeby i podejmowania próby wzmocnienia więzi pokoleniowych oraz integrowania środowiska seniorów. To także szansa na propagowanie działań mających na celu poprawę jakości życia seniorów. My z tej okazji chcielibyśmy przypomnieć o sposobach na wzmocnienie układu immunologicznego osób starszych w okresie jesienno-zimowym.

Kiedy na zewnątrz zaczyna robić się chłodno, zwiększa się ryzyko przeziębień. Niestety, u osób starszych wraz z wiekiem dochodzi do naturalnego spadku odporności organizmu. Powoduje to szczególne narażenie tej grupy na występowanie infekcji. W podeszłym wieku nawet pozornie łagodne przeziębienie może być groźne. Dlatego warto wcześniej zatroszczyć się o odporność i w spokoju cieszyć się urokiem jesieni i nadchodzącej zimy.

### Przedstawiamy 6 sposobów na wzmocnienie odporności seniora:

1. Zbilansowana dieta to podstawa
2. Codzienna dawka ruchu – zajęcia usprawniające w programie „Aktywny Senior”
3. Zdrowy sen – liczy się ilość i jakość
4. Redukcja stresu w towarzystwie – Dom Diennej Opieki Medycznej
5. Konieczna rezygnacja z używek
6. Szczepienia jako element profilaktyki

### Zbilansowana dieta to podstawa

Dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości kalorii, witamin i składników mineralnych wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego. Oczywiście, zbilansowana dieta to tylko jeden z elementów, który może zmniejszyć ryzyko infekcji. Niemniej witaminy oraz makro- i mikroelementy mogą regulować rozwój różnych komórek odpornościowych, a modulowanie odpowiedzi immunologicznej przez te składniki diety może być skuteczną metodą w zmniejszaniu ryzyka zachorowania niektórych chorób.

Selen chroni organizm przed stresem oksydacyjnym i działa immunostymulująco. Znajdziemy go w podrobach, rybach i orzechach. Witamina E osłabia patogenność wirusa grypy i jest naturalnym przeciwutleniaczem. Występuje przede wszystkim w olejach (słonecznikowym, rzepakowym, sojowym), kiełkach, zielonych warzywach liściastych (szpinaku, kapuście). Witamina A chroni organizm przed inwazją drobnoustrojów, a jej źródła to jaja, twaróg, ryby (zwłaszcza śledzie, sardynki i tuńczyk), marchew, pomidory, morele i kapusta. Z kolei cynk wpływa bezpośrednio na produkcję, dojrzewanie i aktywność leukocytów. Jego głównym źródłem są produkty zbożowe, wędliny oraz ryby. Mówiąc ogólnie, bardzo ważne jest spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, białka i zdrowych tłuszczów. Warto spożywać również takie produkty, jak czosnek, cebula, kefir i kiszonki, które w jakimś stopniu pomogą zwalczać stany zapalne.

### **Codzienna dawka ruchu – zajęcia usprawniające w programie „Aktywny Senior”**

Regularna aktywność fizyczna stymuluje produkcję komórek odpornościowych. Już umiarkowane ćwiczenia zmniejszają podatność na różnego rodzaju choroby i infekcje. Osobom starszym polecane są spacer, lekkie ćwiczenia aerobowe dostosowane do ich możliwości oraz aktywności grupowe.

Wychodząc naprzeciw potrzebom osób starszych, oferujemy bezpłatne zajęcia usprawniające w ramach programu „Aktywny Senior”. Zapraszamy wszystkie chętne osoby powyżej 60. roku życia. Zajęcia trwają 45 minut.

[Uczestnictwo można zgłosić telefonicznie w Centrum Obsługi Pacjenta tel. 22 518 26 66 lub internetowo - \[Wypełnij formularz zgłoszeniowy\]\(#\)](#)

Zajęcia odbywają się:

- w sali ćwiczeń i na basenie KBR „Muszelka” przy ul. Balkonowej 2,
- w sali ćwiczeń w Poradni Rodzinnej przy ul. Milenijnej 4.

### **Zdrowy sen – liczy się ilość i jakość**

Tutaj liczy się zarówno jakość jak i ilość snu. Jego brak sprawia, że organizm staje się bardziej podatny na ataki wirusów. Niestety, osoby starsze często cierpią na przewlekłą bezsenność, która zaburza regenerację organizmu i zwiększa ryzyko stanów zapalnych. Przygotowując się do snu, warto zadbać o odpowiednią temperaturę w pokoju i świeże powietrze. Bezpośrednio przed snem należy też unikać nadmiernej aktywności. Warto na przykład przeczytać kilka stron ulubionej książki lub rozwiązać krzyżówkę. Zdrowy sen poprawia koncentrację i pamięć i przyczynia się do wzmocnienia organizmu osoby starszej.

### **Redukcja stresu w towarzystwie – Dom Diennej Opieki Medycznej**

Nadmierny stres może zaostrzać objawy, które występują w procesie starzenia się oraz negatywnie wpływać na układ odpornościowy. Dlatego unikanie sytuacji stresowych stanowi jeden z elementów ochrony organizmu. Warto korzystać z technik relaksacyjnych, ćwiczyć poprawne oddychanie lub nawet zacząć medytować. Stres obniża również przebywanie w towarzystwie. Osoby starsze nie powinny się izolować.

Dla osób, które borykają się z różnego rodzaju dolegliwościami i chcą powrócić do samodzielności, rozwiązaniem może być pomoc tymczasowa w **Domu Diennej Opieki Medycznej**. DDOM to wygodna forma kompleksowej rehabilitacji i opieki nad osobami zależnymi. Pobyt oraz zajęcia w DDOM prowadzone są w dni robocze, od poniedziałku do piątku. Zespół Terapeutyczny DDOM przygotowuje i prowadzi indywidualnie dla każdego pacjenta plan opieki w zależności od stanu zdrowia i jego indywidualnych potrzeb. Prowadzimy ciągły proces rekrutacji.

Po więcej informacji zapraszamy na stronę - <https://www.zoztargowek.waw.pl/?go=ddom>

Zajęcia w DDOM pomagają seniorom nie tylko cieszyć się lepszym zdrowiem, ale przede wszystkim zająć ich czas i często zapomnieć o samotności i stresie, które mogą pośrednio wpływać na obniżenie odporności. Dzięki takim placówkom jak DDOM lub zajęciom grupowym w ramach programu „Aktywny Senior”, osoby starsze mogą spędzić czas poza domem, poznać inne osoby, a także rozwijać się w różnych dziedzinach życia codziennego.

### **Konieczna rezygnacja z używek**

Rzucenie palenia i ograniczenie spożywania alkoholu stanowi konieczność przy budowaniu odporności osoby starszej. Okazjonalne wypicie lampki wina nie powinno zaszkodzić, jednak alkohol zaburza mechanizm obronny przed wrogimi czynnikami zewnętrznymi. Zaś palenie tytoniu niekorzystnie wpływa zarówno na odporność wrodzoną, jak i adaptacyjną. Osoby palące wykazują większą podatność na infekcje, takie jak zapalenie płuc i grypa. Muszą liczyć się też z ryzykiem wystąpienia chorób nowotworowych, alergicznych i autoimmunologicznych. Tutaj ograniczenie nie wystarczy – musi nastąpić całkowita rezygnacja z palenia.

### **Szczepienia jako element profilaktyki**

Liczne badania wskazują, że szczepienia są postępowaniem o wysokim współczynniku efektywności, istotnie zmniejszają liczbę zachorowań i redukują liczbę hospitalizacji i śmiertelności z powodu chorób zakaźnych. Warto pamiętać, że szczepienia ochronne dodatkowo zmniejszają zużycie antybiotyków i innych leków w czasie późniejszym.

**Oferujemy bezpłatne szczepienia przeciwko COVID-19, dla osób 50+ z województwa mazowieckiego szczepienia przeciwko pneumokokom, a dla osób powyżej 65 roku życia także bezpłatne szczepienia przeciw grypie.**

Więcej informacji na naszej stronie:

[https://www.zoztargowek.waw.pl/?go=info\\_szczepienia09](https://www.zoztargowek.waw.pl/?go=info_szczepienia09)

<https://www.zoztargowek.waw.pl/?go=pneumo50up>

### **Podsumowanie**

Wraz z wiekiem zwiększa się podatność na zakażenia wirusowe i bakteryjne. Osłabia się odporność i dochodzi do zaburzenia homeostazy organizmu. Jednak wprowadzając odpowiednie modyfikacje w stylu życia, można wzmocnić organizm i znacznie opóźnić procesy związane ze starzeniem. Zdrowe jedzenie, aktywność fizyczna i dobry sen to prosta recepta na poprawę pracy układu immunologicznego. Szczepienia wzmocniają układ odpornościowy.

**Źródła:**

KRZYSIK, M., BIERNAT, J., & GRAJETA, H. (2007). Wpływ wybranych składników odżywczych pożywienia na funkcjonowanie układu odpornościowego Cz. II. Immunomodulacyjne działanie witamin i pierwiastków śladowych na organizm człowieka. *Adv. Clin. Exp. Med*, 16(1), 123-133.

Roży, A., & Chorostowska-Wynimko, J. (2016). Układ immunologiczny osób starszych. *Alergia*, 1, 29-33.  
<https://www.drmax.pl/blog-porady/6-sposobow-na-wzmocnienie-organizmu-seniora-porady-lekarza>