

Как лишний вес повышает риски при коронавирусе?



Известно, что ожирение повышает риск развития ряда заболеваний, включая болезни сердца, рак и диабет 2-го типа. Последние исследования предполагают, что лишний вес может сделать организм более уязвимым и для COVID-19. Но почему это так?

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. 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. 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 2 типа, заболеваниями сердца и сосудов. А эти факторы сами по себе повышают риск тяжелого течения инфекции, вызванной COVID.

Если есть избыток веса, человек относится к группе риска по коронавирусной инфекции, вне зависимости от возраста. По этим причинам людям с ожирением в условиях пандемии следует быть очень осторожными:

1. Контролировать свой вес непросто, но сейчас это крайне важно, особенно в условиях самоизоляции.
2. Нужно придерживаться принципов здорового питания. Рацион должен содержать легкоусвояемые продукты, богатые витаминами.
3. Следует ограничивать размер порций, отказаться от тяжелой пищи, сладких напитков, кондитерских изделий. Важно организовать двигательную активность, делать гимнастику и дыхательные упражнения.
4. 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.
5. Следует избегать любого контакта с больными, а в случае появления симптомов респираторного заболевания обращаться к врачу.

Только внимание к собственному здоровью и выполнение простых правил профилактики помогут избежать осложнений. Здоровья вам и вашим близким!

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна