Проблемы здоровья в Евразии (V4)

Об авторах



Д-р Уильям Дж. Хеннен, Ph.D., получил международное признание как «отец добавок с трансфер-фактором»: более трёх десятилетий назад он первым начал применять трансфер-фактор в качестве биологически активной добавки. За 13 лет работы в области разработки фармацевтических препаратов он изобрёл локсорибин — один из наиболее широко применяемых фармацевтических иммуностимуляторов. Ему принадлежат 68 патентов, а также более 100 опубликованных патентов, книг и рецензируемых научных статей. Его разработки принесли более 5 миллиардов долларов коммерческих продаж по всему миру.



Бен Уинтертон почти 20 лет сотрудничает с д-ром Уильямом Дж. Хенненом, излагая достижения иммунологии в виде понятных и достоверных материалов для медицинских специалистов, дистрибьюторов и потребителей. Он руководит образовательной платформой д-ра Хеннена, посвящённой иммунитету (DrHennen.Info). Бывший преподаватель и руководитель контент-направления с исследовательским опытом в сферах здравоохранения и финтеха, Бен привносит в каждый проект тщательную проверку фактов и международный взгляд. Он автор около дюжины книг и продюсер иллюстрированной книги д-ра Хеннена *«Трансфер-факторы: материнский дар иммунитета её детям»*.

Введение

Настоящее здоровье — это гораздо больше, чем лечение болезней: это состояние физического, психического и социального благополучия, которое

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

мы помогаем создавать себе каждый день. Люди и сообщества должны активно участвовать в поддержании собственного здоровья, делая осознанный выбор в таких сферах, как питание, окружающая среда, образование и образ жизни, а не ждать, пока медицина начнёт исправлять проблемы после их появления. Принцип «знать, жить и участвовать» в отношении здоровья поддерживает активные профилактические стратегии — например, приём высококачественных пищевых добавок, — позволяющие укрепить устойчивость организма ещё до того, как придёт болезнь. [Медицина и здоровье: необходимое воссоединение]

Резюме д-ра Хеннена

«За почти пять десятилетий исследований я глубоко убедился, что здоровье — это не то, что случается с вами в кабинете врача; это то, что вы строите каждый день своими решениями. Именно поэтому я посвятил свою карьеру изучению того, как целенаправленное питание — например, трансфер-фактор и другие соединения для поддержки иммунитета — может помочь людям укрепить устойчивость организма до того, как болезнь возьмёт верх, а не только реагировать после того, как это произошло».

Резюме Бена

«Не ждите, пока заболеете, чтобы начать заботиться о своём здоровье. Этот отчёт о том, как небольшие ежедневные решения — например, то, что вы едите, — поддерживают вашу иммунную систему, а она помогает вам оставаться сильными ещё до того, как появятся проблемы».

Сезонные тенденции заболеваемости

Характер заболеваемости различается в зависимости от региона, но в умеренном климате пик некоторых болезней, как правило, приходится на определённые сезоны. Большинство людей считают заболевания сезонными, поскольку пик простуды и гриппа приходится на зиму. Однако пик заболеваемости инфекциями, передающимися половым путём,

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

приходится на летние месяцы. Пик аллергий обычно наблюдается весной и осенью. «Сезонное распространение болезней»

Сезон	Распространённые тенденции заболеваемости
Весна	Аллергии (поллиноз, или сенная лихорадка), обострения астмы, некоторые желудочно-кишечные инфекции; в ряде регионов исторически отмечается пик ветряной оспы. [Календарь эпидемий]
Лето	Чаще встречаются пищевые инфекции (сальмонеллёз и другие пищевые отравления), болезни, переносимые комарами и клещами (лихорадка Западного Нила, болезнь Лайма), энтеровирусные инфекции и энтеровирусный везикулярный стоматит (синдром «рука — нога — рот»). [Предсказуемые эпидемиологические циклы]
Осень	Рост заболеваемости простудой (особенно риновирусной), обострения астмы, начало сезона гриппа и РСВ-инфекции. [Что нужно знать о сезоне респираторных заболеваний]
Зима	Пик сезона гриппа, РСВ-инфекции, многих простудных заболеваний и зачастую — усиление передачи COVID-19. Эти респираторные инфекции связаны с более холодной погодой и большей скученностью людей в помещениях. [Понимание сезонных закономерностей]

Почему болезни имеют сезонный характер

Исследователи объясняют сезонные закономерности сочетанием следующих факторов:

- изменения температуры и влажности, влияющие на выживаемость патогенов;

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

- поведение людей (больше контактов в помещениях в холодные месяцы);
- сезонные изменения иммунитета и продолжительности пребывания на солнце;
- изменения в популяциях насекомых-переносчиков, таких как комары и клещи.

Школы и передача инфекций

Школы могут играть важную роль в передаче инфекционных заболеваний, поскольку учащиеся проводят много часов в тесном контакте, находятся в общих помещениях и постоянно взаимодействуют со своими семьями и более широким сообществом. Респираторные заболевания (такие как грипп, COVID-19 и простуда) и желудочно-кишечные инфекции могут эффективно распространяться в школьной среде. [Предотвращение распространения инфекций в школах (K-12)]

Почему школы могут способствовать передаче инфекций

- **Тесный контакт:** учащиеся тесно взаимодействуют в классах, столовых, автобусах и во время внеклассных занятий.
- **Закрытые помещения:** плохая вентиляция может усиливать распространение патогенов, передающихся воздушным путём.
- **Обширные социальные связи:** заражённые учащиеся могут переносить инфекции между школой, домом и местным сообществом.
- **Разный уровень гигиены:** маленькие дети могут менее последовательно соблюдать правила мытья рук и респираторного этикета.

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Глобализация, путешествия и распространение болезней

Путешествия могут значительно усиливать распространение инфекционных заболеваний, поскольку перемещают людей — а иногда и болезнетворные организмы — между разными местами гораздо быстрее, чем болезни распространялись бы естественным путём. Современные авиаперелёты позволяют добраться почти в любую точку мира в пределах инкубационного периода многих болезней, благодаря чему инфекции пересекают границы ещё до появления симптомов. [Перемещение инфекционных заболеваний в мире без границ][Влияние путешествий и глобализации на борьбу с болезнями]

Как путешествия способствуют распространению болезней

- **Быстрое международное перемещение:** авиатранспорт способен за считаные часы перенести заражённых людей через континенты, способствуя глобальному распространению болезней. Вспышки SARS и COVID-19 наглядно продемонстрировали этот эффект.
- **Многолюдные транспортные узлы:** аэропорты, самолёты, круизные лайнеры и другие места, связанные с путешествиями, могут способствовать передаче инфекций, особенно респираторных и желудочно-кишечных. [Что путешественникам следует знать о риске инфекционных заболеваний]
- **Массовые мероприятия:** события, привлекающие путешественников из многих регионов, могут усиливать передачу инфекций, а затем разносить их, когда участники возвращаются домой.
- **Торговля и глобализация:** усиление экономической интеграции и развитие международных транспортных сетей могут ускорять распространение болезней между странами и городами. [Влияние глобализации на распространение болезней]

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Резюме д-ра Хеннена

«Когда я изучаю исследования о сезонных заболеваниях, школьной среде и международных поездках, одна закономерность проявляется очень чётко: сегодня наша иммунная система подвергается почти постоянному воздействию, а не только в зимний сезон простуд. Отчасти поэтому постоянная круглогодичная поддержка иммунитета научно более обоснованна, чем старый подход, при котором к болезням готовятся только в сезон гриппа».

Резюме Бена

«Школа, поездки и даже смена времён года приносят вам разные микробы в течение всего года. Это не только „зимняя проблема“. Поддерживать иммунную систему постоянно, круглый год, разумнее, чем беспокоиться о ней только в холодный сезон».

Война и распространение болезней

Исторически война была одним из самых мощных факторов распространения болезней. Во многих конфликтах от болезней, недоедания и разрушения систем здравоохранения погибало больше людей, чем в непосредственных боевых действиях. [Глобальное здравоохранение и война] Действительно, «война — самое разрушительное вмешательство в общественное здоровье из всех, когда-либо практиковавшихся. Вооружённый конфликт разрушает больницы, вынуждает медиков уезжать, разрывает цепочки поставок, загрязняет воду и порождает травмы поразительной сложности» [Медицина и здоровье: необходимое воссоединение]

Как война усиливает передачу инфекций

- **Перемещение населения:** беженцы и внутренне перемещённые лица часто живут в переполненных убежищах или лагерях, где инфекции распространяются легче. [Влияние конфликтов на инфекционные заболевания]

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

- **Разрушение санитарной инфраструктуры:** повреждение систем водоснабжения и канализации повышает риск таких болезней, как холера и другие диарейные заболевания. [Вспышки инфекционных заболеваний, связанные с войной]
- **Коллапс здравоохранения:** больницы могут быть разрушены, испытывать нехватку персонала, лекарств и вакцин, что снижает возможности предотвращать вспышки и бороться с ними.
- **Прерывание программ вакцинации:** конфликт может остановить плановую иммунизацию, что ведёт к вспышкам кори, полиомиелита и других болезней, предупреждаемых вакцинацией.
- **Недоедание и ослабленный иммунитет:** нехватка продовольствия делает людей более восприимчивыми к инфекциям и тяжёлому течению болезней.
- **Ослабление эпидемиологического надзора:** конфликт нарушает работу систем отчётности и лабораторий, из-за чего вспышки сложнее выявлять и контролировать.
- **Боевые травмы и болезни военного времени:** открытые раны — очевидные входные ворота для инфекции. Переохлаждение, сырость и скученность в окопах создают благодатную почву для болезней. [ВООРУЖЁННЫЕ КОНФЛИКТЫ И ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ]
- **Перераспределение ресурсов:** физическая оборона и восстановление разрушений зачастую становятся более неотложными приоритетами и истощают ресурсы, необходимые для долгосрочных инвестиций в здравоохранение. [National Priorities Project, 2008]

Война способствует передаче инфекций, создавая скученность, вынужденное перемещение населения, плохие санитарные условия, продовольственную нестабильность и сбои в здравоохранении. Эти условия позволяют уже существующим болезням распространяться быстрее и могут приводить к возвращению болезней, которые ранее были под контролем. [Зоны войны и пути распространения патогенов]

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Резюме д-ра Хеннена

«Может показаться, что война и конфликты далеки от повседневной жизни большинства людей, но исследования однозначны: там, где разрушаются санитарные условия, страдает питание и растёт стресс, за ними следом приходят болезни. Я включил эти данные, потому что они в самых экстремальных обстоятельствах показывают, насколько устойчивость иммунитета зависит от того, на что все мы можем влиять в собственной жизни: от основ питания, управления стрессом и постоянной поддержки».

Резюме Бена

«Зоны боевых действий самым наглядным образом показывают, что происходит, когда разрушаются питание и санитария. Болезни распространяются быстро. Скорее всего, вы не живёте в таких условиях, но та же основная идея применима ко всем. Стресс и плохое питание ослабляют иммунную систему, поэтому важно справляться и с тем, и с другим».

Проблемы здоровья в Казахстане

Казахстан сталкивается с рядом серьёзных проблем в области общественного здравоохранения, хотя в последние годы показатели здоровья улучшились.

Основные проблемы здоровья в Казахстане

1. **Неинфекционные заболевания (НИЗ)**
    - Основное бремя болезней приходится на **сердечно-сосудистые заболевания**, **онкологические заболевания**, **диабет** и **хронические респираторные заболевания**. На эти заболевания приходится большинство смертей в стране. [Улучшение результатов в борьбе с неинфекционными заболеваниями: страновая оценка Казахстана] [Прогресс Казахстана в борьбе с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями]

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

- Исторически в Казахстане отмечался один из самых высоких в Европейском регионе ВОЗ уровней преждевременной смертности от НИЗ. [Улучшение результатов в борьбе с неинфекционными заболеваниями: страновая оценка Казахстана]

2. **Сердечно-сосудистые заболевания**
    - Болезни сердца и инсульт входят в число ведущих причин смерти.
    - К факторам риска относятся высокое артериальное давление, курение, нездоровое питание и низкая физическая активность. [Прогресс Казахстана в борьбе с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями]
3. **Онкологические заболевания**
    - Рак остаётся серьёзной проблемой здравоохранения, особенно рак лёгких, молочной железы и колоректальный рак.
    - Экологические факторы и риски, связанные с образом жизни, вносят вклад в бремя болезней. [Прогресс Казахстана в борьбе с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями]
4. **Загрязнение воздуха и экологическое здоровье**
    - Промышленные выбросы, горнодобывающая деятельность и загрязнение воздуха в городах способствуют развитию респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний.
    - В некоторых регионах риски для здоровья выше из-за загрязнения окружающей среды.
5. **Курение и употребление алкоголя**
    - Употребление табака остаётся серьёзной проблемой общественного здравоохранения, несмотря на недавние меры по борьбе с курением.

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

- Чрезмерное употребление алкоголя способствует развитию хронических заболеваний и травматизму. [Улучшение результатов в борьбе с неинфекционными заболеваниями: страновая оценка Казахстана]

6. **Ожирение и неправильное питание**
    - Рост распространённости избыточной массы тела и ожирения повышает риск диабета, болезней сердца и других хронических заболеваний.
    - Высокое потребление сладких напитков и нездоровое питание вызывают обеспокоенность, особенно среди молодёжи. [Казахстан лидирует в Центральной Азии по снижению преждевременной смертности от НИЗ] [Измеримый прогресс в системе здравоохранения Казахстана]
7. **Инфекционные заболевания**
    - **Туберкулёз (ТБ)** остаётся проблемой общественного здравоохранения, хотя меры по борьбе с ним стали эффективнее.
    - **Число случаев ВИЧ/СПИДа** выросло с 2000 года, и эта проблема по-прежнему требует внимания.
8. **Психическое здоровье**
    - Уровень самоубийств исторически был высоким по сравнению со многими странами и по-прежнему вызывает беспокойство.
    - Доступ к службам психического здоровья продолжает расширяться, но проблемы сохраняются.

Достигнутый прогресс

Казахстан добился заметных улучшений в здравоохранении, включая более эффективные программы скрининга, расширение кардиологической помощи и помощи при инсульте, более строгую политику борьбы с табаком и снижение преждевременной смертности от неинфекционных

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

заболеваний. В 2025 году ВОЗ сообщила, что Казахстан стал первой страной Центральной Азии, достигшей глобальной цели по снижению преждевременной смертности от НИЗ на 25%. [Казахстан лидирует в Центральной Азии по снижению преждевременной смертности от НИЗ] [Измеримый прогресс в системе здравоохранения Казахстана]

В целом основные проблемы здоровья в стране — хронические заболевания, сердечно-сосудистые болезни, рак, экологические риски для здоровья, ожирение, курение, а также инфекционные заболевания, такие как туберкулёз и ВИЧ. [Улучшение результатов в борьбе с неинфекционными заболеваниями: страновая оценка Казахстана] [Прогресс Казахстана в борьбе с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями]

Проблемы здоровья в Кыргызстане

Основные проблемы здоровья в Кыргызстане — это сочетание инфекционных и неинфекционных заболеваний, а также пробелов в доступе к медицинской помощи. Неинфекционные заболевания являются главной причиной смертности и заболеваемости в Кыргызстане. Основной вклад в развитие НИЗ вносят высокое артериальное давление, нездоровое питание, загрязнение воздуха и заболевания, связанные с курением. В то же время респираторные инфекции остаются серьёзной проблемой. В Кыргызстане высока доля личных расходов пациентов на здравоохранение. Профилактика по-прежнему недофинансирована и нередко остаётся без внимания, из-за чего инфекции сложнее выявлять на ранних стадиях. [Системы здравоохранения в действии, 2024: Кыргызстан]

В Кыргызстане неинфекционные заболевания (НИЗ) являются основной причиной смерти: на них приходится около 83% всех смертей. У 94,2% взрослых в возрасте 24–64 лет был хотя бы один фактор риска НИЗ, что

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

свидетельствует об очень высоком скрытом бремени, выходящем далеко за рамки диагностированных заболеваний. Наибольшая доля бремени НИЗ приходится на сердечно-сосудистые заболевания, за ними следуют онкологические заболевания, диабет и хронические респираторные заболевания. Профилактика должна охватывать всё население, а не ограничиваться лицами из групп высокого риска. [Распространённость факторов риска неинфекционных заболеваний в Кыргызстане: оценка по методологии ВОЗ STEPS][Борьба с неинфекционными заболеваниями в первичной медико-санитарной помощи Кыргызстана: исследование знаний и поведенческих изменений населения][Профилактика неинфекционных заболеваний и борьба с ними в Кыргызстане: экономическое обоснование инвестиций]

Профиль здоровья Кыргызстана демонстрирует двойное бремя: хронические заболевания доминируют в общей смертности, а инфекции остаются важным и предотвратимым компонентом заболеваемости. Иммунная система играет центральную роль в бремени инфекционных заболеваний в Кыргызстане. Иммунная система важна не только для борьбы с инфекциями. Иммунные и воспалительные механизмы имеют большое значение при сердечно-сосудистых заболеваниях, диабете, ожирении и хронических респираторных заболеваниях. Воспаление может ускорять прогрессирование болезни и затруднять выздоровление, а курение, алкоголь и неправильное питание дополнительно снижают устойчивость иммунитета. Укрепление иммунной системы крайне важно для снижения бремени НИЗ. [Хроническое воспаление и терапия рака] [Неинфекционные заболевания (НИЗ) и роль иммуномодулирующих нутрицевтиков]

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Государственные и личные стратегии профилактики

Во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) профилактику НИЗ рассматривают как вопрос инвестиций, а не просто расходов на здравоохранение, поскольку более эффективная профилактика может сократить долгосрочные экономические потери. Государство сосредоточено на снижении употребления табака, вредного употребления алкоголя, нездорового питания и малоподвижного образа жизни. Логика состоит в том, чтобы предотвратить болезнь до того, как она доведёт человека до больницы. Каждому человеку также следует принимать меры для укрепления своей иммунной системы, учитывая её важнейшую роль. [Борьба с неинфекционными заболеваниями в первичной медико-санитарной помощи Кыргызстана] [Борьба с НИЗ: ключ — в прочном партнёрстве][Роль воспаления и риск неинфекционных заболеваний]

Проблемы здоровья в России

Основные проблемы здоровья в России, по-видимому, представляют собой сочетание нагрузки со стороны инфекционных заболеваний, хронических слабых мест общественного здравоохранения и перегруженности системы здравоохранения. В недавних публикациях отмечаются активность респираторных инфекций и гриппа, сохраняющиеся опасения по поводу воздействия загрязнения, а также более широкие проблемы с кадрами и финансированием государственных услуг. [The Moscow Times: статьи с тегом «Здоровье»][Кризис российских государственных услуг: здравоохранение, образование]

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Респираторные инфекции остаются заметной проблемой: в середине 2026 года в ряде регионов сообщалось о росте заболеваемости ОРВИ и гриппом. [Температурный рекорд: в регионах РФ начался рост заболеваемости ОРВИ]

Воздействие окружающей среды — ещё одно серьёзное бремя для здоровья: согласно одному из недавних отчётов, почти 60% россиян подвергаются воздействию загрязнения, что повышает долгосрочные риски сердечно-сосудистых, респираторных и других хронических заболеваний. В российских планах развития здравоохранения до 2030 года также особое внимание уделяется факторам риска неинфекционных заболеваний, ожирению, профилактике и здоровому долголетию, что указывает на приоритетность профилактики хронических заболеваний. [Правительство России утвердило план развития здравоохранения до 2030 года]

Загрязнение воздуха в России — серьёзное бремя для общественного здоровья: имеющиеся данные связывают его с повышением смертности, числа госпитализаций и риска хронических заболеваний. Согласно одному глобальному анализу, загрязнение воздуха было девятым по значимости фактором риска смертности в России, на него пришлось более 5% смертей в 2017 году; воздействие PM2,5 связывают с респираторными заболеваниями, болезнями сердца, инсультом, раком лёгких и диабетом. Наиболее сильное

Доля смертей по причинам, связанным с загрязнением воздуха, в Российской Федерации



Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

воздействие на здоровье проявляется в виде сердечно-сосудистых и респираторных нарушений, особенно из-за мелкодисперсных взвешенных частиц и озона. По оценкам, в 2017 году загрязнению воздуха было приписано 99 400 смертей и сокращение ожидаемой продолжительности жизни при рождении примерно на 9 месяцев; почти 92% населения подвергалось воздействию PM2,5 выше уровня, рекомендованного ВОЗ. [Состояние качества воздуха в мире, 2019 — Российская Федерация]

Оценки показали, что с загрязнением воздуха в российских городах может быть связано от 219 000 до 233 000 преждевременных смертей, или 15–17% ежегодной смертности, а также экономический ущерб в размере 2,6–6,5% ВВП. [Оценка и выявление приоритетных загрязнителей воздуха для управления окружающей средой на основе анализа риска в России] [Влияние загрязнения атмосферного воздуха на общественное здоровье в России]

Хронические неинфекционные заболевания широко распространены в России: сердечно-сосудистые, респираторные, метаболические заболевания и болезни вен затрагивают значительную часть взрослого населения. Одна национальная программа скрининга показала, что примерно у 44% обследованных взрослых было хотя бы одно хроническое неинфекционное заболевание (НИЗ), а ещё у 22% был повышенный сердечно-сосудистый риск. [Почти половина взрослых россиян хронически больны, сообщает Минздрав]

С начала 2000-х годов ожидаемая продолжительность жизни в России демонстрирует долгосрочный рост. Исследования неизменно называют ведущими факторами риска преждевременной смертности в России

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

высокое систолическое артериальное давление, употребление алкоголя и табака, высокий ИМТ и питание, а также загрязнение атмосферного воздуха взвешенными частицами. Политические меры по снижению потребления алкоголя и табака и усилия по укреплению здравоохранения способствовали недавним улучшениям, однако бремя сердечно-сосудистых заболеваний и поведенческих факторов риска остаётся главным препятствием для дальнейшего роста ожидаемой продолжительности жизни и продолжительности здоровой жизни. Несмотря на достижения на национальном уровне, разрыв в ожидаемой продолжительности жизни между мужчинами и женщинами по-прежнему составляет почти 11 лет (65,4 года у мужчин и 76,2 года у женщин в 2016 году), что отражает более высокую мужскую смертность от употребления алкоголя, травм, сердечно-сосудистых заболеваний и самоубийств. [Россия: рост ожидаемой продолжительности жизни, снижение детской смертности, употребления алкоголя и табака][Неравенство в здоровье в России на региональном и глобальном уровнях][Российская Федерация — страновые данные ВОЗ] [Недавний разворот тенденции смертности в России: следуют ли регионы в том же темпе?]

Проблемы здоровья в Таджикистане

Главная проблема здравоохранения Таджикистана — контроль над инфекционными заболеваниями. Хронические респираторные заболевания усугубляют долгосрочную инвалидизацию и преждевременную смертность. Иммунная система играет здесь центральную роль, поскольку многие нынешние риски в стране отражают недостаточный популяционный иммунитет, а не только нехватку лечения. [Сероэпидемиология дифтерии и столбняка среди детей и молодых взрослых в Таджикистане: общенациональное популяционное

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

исследование, 2010] [Здоровье в Таджикистане: краткий обзор] [Оценка состояния здоровья в Таджикистане — Кластер здравоохранения под руководством Всемирной организации здравоохранения — Страновой офис в Таджикистане в сотрудничестве с Министерством здравоохранения Республики Таджикистан][Барьеры и стимулы вакцинации: выводы и рекомендуемые действия]

Неинфекционные заболевания составляют основное бремя болезней в Таджикистане: по оценкам ВОЗ, на НИЗ приходится 57% всех смертей в стране. Главные из них — сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак и хронические респираторные заболевания, а основными факторами риска выступают гипертония и неправильное питание. [Новые данные ВОЗ раскрывают основные факторы риска неинфекционных заболеваний в Таджикистане][Причины смерти: неинфекционные заболевания (% от общего числа) — Таджикистан]

В Таджикистане иммунная система населения неравномерно подготовлена вакцинацией. Это может быть связано как с недостаточным, так и с избыточным питанием, каждое из которых ослабляет иммунный ответ на вакцинацию, инфекции и злокачественные новообразования. Недостаточное питание может быть связано с дефицитом витамина A, витамина D, цинка, железа, селена и витамина E. Такие дефициты встречаются даже в высокоразвитых странах. ВОЗ также сообщала, что, согласно более раннему региональному анализу, 40% населения имели избыточную массу тела, а 9% — ожирение. Ожирение также замедляет иммунный ответ. Оно смещает иммунитет в сторону хронического вялотекущего воспаления, напоминающего ускоренное старение иммунной системы. При вакцинации это проявляется главным образом в более слабом и менее качественном ответе, а не в полном его отсутствии. [Микронутриенты для поддержки иммуногенности и эффективности вакцин][Состояние специфического иммунитета населения Республики Таджикистан к вирусам кори, краснухи и полиомиелита] [Улучшение результатов в борьбе с неинфекционными заболеваниями: вызовы и возможности для систем здравоохранения — страновая оценка

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Таджикистана][Ожирение негативно влияет на сохранение антительного ответа на вакцины против COVID-19]

Проблемы здоровья в Украине

Проблемы, связанные с войной

Основные проблемы здоровья в Украине в настоящее время обусловлены затяжной войной: прямые травмы, нарушение работы медицинских служб, резкий рост потребности в психологической помощи и ухудшение контроля над хроническими и инфекционными заболеваниями. Война привела к большому числу ранений, ампутаций и сложных травм, требующих длительного хирургического лечения, реабилитации и протезирования. Значительная часть населения перемещена или живёт в условиях повреждённой инфраструктуры и ограниченного доступа к медицинской помощи. Военные разрушения систем водоснабжения, санитарии, жилья и программ вакцинации повысили риск вспышек инфекционных заболеваний. Внутреннее перемещение, потоки беженцев и периодические обострения боевых действий порождают новые волны потребностей в медицинской помощи. [Риски для здоровья во время гуманитарного кризиса в Украине][Украина: чрезвычайный призыв ВОЗ в области здравоохранения, 2026][Система здравоохранения в условиях войны в Украине]

Проблемы психического здоровья сейчас входят в число наиболее распространённых проблем со здоровьем в Украине. По данным ВОЗ, почти у половины опрошенных наблюдаются значительные проблемы с психическим здоровьем, с высоким уровнем тревожности, депрессии, посттравматического стресса и связанных с ними расстройств, обусловленных вынужденным переселением, утратами и

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

продолжающимся насилием. По оценкам ВОЗ, психическими расстройствами затронуты около 10 миллионов человек. [Три года войны: растущий спрос на психологическую поддержку, травматологическую помощь и реабилитацию]

Неинфекционные заболевания — сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак, хронические респираторные заболевания и неврологические расстройства — остаются серьёзной проблемой здравоохранения. [Пока конфликт истощает систему здравоохранения, потребности в Украине сохраняются]

Проблемы мирного времени

Ещё до нынешней войны Украина сталкивалась с тяжёлым бременем неинфекционных заболеваний, серьёзными проблемами с инфекционными заболеваниями, низким охватом вакцинацией и системными слабостями здравоохранения. На неинфекционные заболевания (НИЗ) приходилось около 90% смертности среди взрослых, при очень высоком уровне сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, дислипидемии и таких поведенческих рисков, как курение и употребление алкоголя. До войны главной проблемой здоровья в Украине были сердечно-сосудистые заболевания: смертность от них намного превышала показатели западноевропейских и даже многих европейских стран со средним уровнем дохода. Согласно одному из анализов, смертность от ССЗ составляла около 800 случаев на 100 000 мужчин и 1000 на 100 000 женщин по сравнению примерно с 328 и 311 на 100 000 в европейских странах с высоким уровнем дохода. Около трети взрослых страдали гипертонией, более чем у 40% был повышен уровень общего холестерина. [Трофеи войны и долгосрочное ухудшение здоровья украинского народа][Оперативный обзор ВОЗ: реагирование Украины на войну и устойчивость системы здравоохранения][Здоровье и здравоохранение Украины находятся в критическом состоянии]

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Инфекционные заболевания также были серьёзной проблемой до войны. Охват ключевыми детскими прививками (от кори, полиомиелита, краснухи) был относительно низким — зачастую в пределах 53–85%, что привело к крупным вспышкам кори и полиомиелита в 2017–2020 годах. [Сравнение услуг и функций украинских больниц до и во время российско-украинской войны] [Анализ довоенного бремени болезней в Украине для определения приоритетов европейскими странами, принимающими украинских беженцев]

Ещё до войны в структуре заболеваемости преобладали НИЗ — сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак, хронические респираторные заболевания и психические расстройства, — на которые, согласно одному социологическому обзору, приходилось около 84% общей заболеваемости. Многие украинцы имели нелеченые или недостаточно леченные хронические заболевания и ранее перенесённые психологические травмы, особенно пожилые люди. Ещё до 2022 года система здравоохранения Украины страдала от недофинансирования, нехватки кадров, устаревшей инфраструктуры и высоких личных расходов пациентов: около половины расходов на здравоохранение были частными. [Анализ довоенного бремени болезней в Украине для определения приоритетов европейскими странами, принимающими украинских беженцев][Здоровье и здравоохранение Украины находятся в критическом состоянии] [Обновлённые данные о ситуации со здоровьем в Украине]

Последствия для беженцев и здоровья в военное время

Из-за такого исходного профиля здоровья беженцы, покидавшие Украину, нуждались не только в неотложной помощи в связи с войной, но и в продолжении лечения НИЗ, непрерывной терапии ВИЧ и туберкулёза и догоняющей вакцинации. В европейских оценках общественного

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

здравоохранения подчёркивается, что принимающие страны должны планировать помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях, диабете, онкологических заболеваниях, хронических инфекциях и услуги в области психического здоровья как часть поддержки беженцев, а также внедрять синдромный надзор, охватывающий НИЗ и психическое здоровье, а не только инфекции с эпидемическим потенциалом. [Анализ довоенного бремени болезней в Украине для определения приоритетов европейскими странами, принимающими украинских беженцев][Состояние здоровья в Украине до начала войны и медицинская помощь беженцам в Германии]

Резюме д-ра Хеннена

«Во всех регионах, которые я здесь изучил (Казахстан, Кыргызстан, Россия, Таджикистан и Украина), постоянно прослеживается одна и та же основная тема: хронические заболевания, инфекционные болезни и воспаление тесно связаны со здоровьем иммунной системы. У разных стран могут быть разные проблемы, но из моих исследований следует один общий вывод: хорошо поддерживаемая иммунная система играет центральную роль в решении почти всех проблем со здоровьем, рассмотренных в этом отчёте».

Резюме Бена

«Все эти страны сталкиваются с разными конкретными проблемами, но если взглянуть шире, видна одна и та же первопричина. Когда ваша иммунная система испытывает нагрузку — от стресса, плохого питания, загрязнения или старения, — со всем остальным справляться становится труднее. Это общая нить, проходящая через весь этот раздел».

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Необходимость укрепления иммунной системы

Сезонность

Исторически люди проводили гораздо больше времени на улице, живя в рассредоточенных сельских поселениях. Теперь же значительную часть времени, независимо от сезона, мы проводим в помещениях, ежедневно тесно контактируя с множеством разных людей. Исторический сезонный спад простуды и гриппа летом совпадал с периодом пребывания на солнце, которое, в свою очередь, повышало уровень витамина D. Сегодня из-за работы в помещениях уровень витамина D остаётся низким круглый год, а не только зимой. Кроме того, урбанизация сделала контакты между людьми более частыми не только зимой, тем самым повышая круглогодичный уровень передачи инфекций. Поддерживать сильную иммунную систему, получающую необходимые питательные вещества, круглый год сейчас важнее, чем когда-либо.

Глобализация

Глобализация уже приводила к масштабным вспышкам в прошлом и продолжает оставаться серьёзной угрозой. ВИЧ/СПИД и COVID — лишь недавние примеры. В прежние века натуральная оспа и другие болезни, завезённые из Европы, опустошили коренное население Америки. Благодаря авиаперелётам вспышки, которые раньше оставались изолированными, теперь быстро распространяются по всему миру. Риску подвергается не только испытывающий стресс и контактирующий с инфекциями путешественник, но и те, кто остаётся дома, когда путешественник возвращается, сам того не подозревая, в качестве носителя инфекции. В недавнем случае с COVID наиболее подвержены тяжёлому течению болезни или смерти были люди со слабой или недостаточно поддерживаемой иммунной системой. [Влияние глобализации на распространение болезней]

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Неинфекционные заболевания

Неинфекционные заболевания развиваются в течение длительного времени, и сезонность у них не выражена. Влияние глобализации, по-видимому, ограничено. Тем не менее региональные различия наблюдаются в зависимости от годового пребывания на солнце и уровня витамина D. Региональные различия обусловлены также особенностями питания, уровнем загрязнения и социальными привычками (например, активным и пассивным курением, а также употреблением алкоголя и запрещённых веществ). Специальный приём добавок

Независимо от причин, в основе всех неинфекционных заболеваний лежат нарушения работы иммунной системы и хроническое воспаление. Поддержание сильной и хорошо сбалансированной иммунной системы — лучшая естественная защита.

Резюме д-ра Хеннена

«Будь то старение, городская жизнь, путешествия или нарастающее давление конфликтов, действует один и тот же принцип. Иммунная система — это основа, от которой зависит всё остальное в организме. Постоянная поддержка иммунитета, основанная на питании, готовит организм к испытаниям заранее, а не заставляет нас реагировать постфактум».

Резюме Бена

«Вот главная мысль всего этого отчёта: ваша иммунная система — основа для всего остального: здоровья сердца и сосудов, энергии, восстановления — всего. Откуда бы ни исходил стресс — от старения, городской жизни, путешествий или чего-то более серьёзного, — постоянная поддержка иммунной системы — одно из самых практичных действий, которые вы можете предпринять для своего общего здоровья».

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Война

Военнослужащие

Окопная война в ходе войны в Украине резко повышает уровень инфекций из-за сырости, скученности, плохих санитарных условий и загрязнённых ран. В ходе войны в Украине такие инфекции создают серьёзную нагрузку как для российских, так и для украинских войск, снижая боеготовность, затягивая восстановление и осложняя лечение боевых ранений. [Болезни и небоевые травмы в ходе войны в Украине] [Война в Украине и антимикробная резистентность] [Влияние войны на антимикробную резистентность и бактериологическую эпидемиологию в Украине]

Гражданское население

Длительное воздействие страха, неопределённости, насилия и вынужденного переселения может подавлять нормальную работу иммунной системы, делая людей более уязвимыми к инфекциям и замедляя выздоровление после болезней. Сочетание хронического стресса, травм, нарушений в работе здравоохранения, недостаточного питания, расстройств сна и повышенного контакта с инфекционными заболеваниями может ослаблять иммунную защиту и ухудшать общее состояние здоровья. Эти последствия могут сохраняться ещё долго после окончания активной фазы конфликта.

Иммунное питание

Почти все функции существуют в рамках иерархий. Иерархия жизненных функций представлена на схеме ниже:

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.



Выживание и защита — основа самой жизни — главное предназначение иммунной системы. Все остальные жизненные функции зависят от эффективности иммунной системы. Поддержание и укрепление иммунной системы в военное или мирное время должно быть нашей главной заботой о здоровье.

Как и все системы организма, иммунная система нуждается как в специализированном, так и в общем питании. Там, где нагрузка выше, выше и потребность в поддержке. Иммунная система может испытывать нагрузку от экологического или психологического стресса. Старение, глобализация и, безусловно, война — явные источники стресса для иммунной системы. Обычная жизнь в многолюдной и зачастую загрязнённой городской среде также является ежедневным источником иммунного стресса.

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Американский философ, государственный деятель и изобретатель Бенджамин Франклин говорил: «Унция (28 г) профилактики стоит фунта (454 г) лечения». По сути, это изречение выражает мысль о том, что быть готовым эффективнее и выгоднее, чем реагировать после того, как ущерб уже нанесён. Регулярное потребление питательных веществ, специфичных для иммунной системы, помогает подготовиться к неизбежным испытаниям для иммунитета, которые несёт современная жизнь.

К специализированным питательным веществам для поддержки иммунитета относятся, в частности, трансфер-факторы, бета-глюканы и цинк. Учитывая психологический стресс современной жизни и его изнуряющее воздействие на иммунную систему, особенно полезны сегодня иммунные добавки, содержащие высококачественный экстракт ашваганды.

Заключение

Сезонные, институциональные, связанные с путешествиями и геополитические факторы, рассмотренные в этом отчёте, указывают на общий вывод: сегодня иммунная система испытывает более продолжительную нагрузку, чем когда-либо прежде. Круглогодичная скученность в помещениях, международные поездки и масштабный ущерб здоровью от войны в Украине — от вынужденного переселения и нарушения санитарии до хронического стресса и недоедания — сходятся в одной и той же уязвимости. Региональные тенденции в России и Казахстане также отражают это: стареющее население, бремя хронических заболеваний и состояния, вызванные воспалением, указывают на перегруженную иммунную систему.

С учётом этих накапливающихся стрессовых факторов постоянная пищевая поддержка иммунной функции является практичной частью общего подхода к здоровью. Питательные вещества и растительные компоненты, такие как цинк, бета-глюканы, трансфер-факторы и экстракт ашваганды, изучались с точки зрения их роли в поддержании нормальной, здоровой иммунной функции. Поскольку глобальная нагрузка на

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

устойчивость иммунитета сохраняется, поддержание хорошо обеспеченной иммунной системы остаётся одним из самых практичных шагов, которые каждый может предпринять для своего здоровья.

Резюме д-ра Хеннена

«Рассмотрев все эти исследования в совокупности, я прихожу к простому выводу. Современная жизнь оказывает на иммунную систему более продолжительную нагрузку, чем почти в любой другой момент истории. Как учёный, посвятивший свою карьеру изучению таких питательных веществ, как цинк, бета-глюканы, трансфер-факторы и ашваганда, я считаю, что постоянная, основанная на научных данных поддержка иммунитета — один из самых практичных и доступных шагов, которые люди могут предпринять для своего долгосрочного благополучия».

Резюме Бена

«Главный вывод всего отчёта: сегодняшняя жизнь сильно нагружает вашу иммунную систему — путешествия, стресс, загрязнение, старение и многое другое. Обнадёживает то, что ежедневная поддержка иммунной системы — простой и практичный шаг, который действительно в ваших силах».

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Перед применением проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом — авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Оговорка

Информация, представленная в этом документе, предназначена исключительно для общих образовательных целей и предоставляется на благо общества. Ничто в нём не является медицинской, диетологической или психологической консультацией, и этот материал ни в коем случае не должен заменять консультацию квалифицированного медицинского специалиста или специалиста по питанию.

В этом документе не рассматриваются все возможные способы применения, преимущества, меры предосторожности, побочные эффекты или взаимодействия, связанные с обсуждаемыми пищевыми ингредиентами, добавками, продуктами питания или напитками, и он не предназначен для диагностики, лечения, излечения или профилактики каких-либо заболеваний или индивидуальных состояний здоровья. Прежде чем вносить изменения в рацион, схему приёма добавок или план лечения, читателям следует проконсультироваться с лицензированным медицинским специалистом. Авторы и издатель прямо отказываются от какой-либо ответственности за действия или решения, принятые на основе информации, содержащейся в этом документе.