



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Чем грозит ослабление иммунитета в пожилом возрасте





1

**Нарушаются процессы контроля**  
за состоянием органов и систем  
со стороны иммунной системы



Приводит к возникновению аутоиммунных  
и онкологических заболеваний.




**Снижается** устойчивость к  
бактериально-вирусной агрессии.

2



3

**Нарушается** баланс микрофлоры  
кишечника (микробиоты) —  
иммунитета кишечника.





## Советы пожилым людям, как поддержать иммунитет весной:

Физическая активность на свежем воздухе;

Поливитамины — комплексы, содержащие селен, цинк, магний;



Перед приемом витаминов и биологически-активных добавок необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

**Правильное питание**, включающее кисломолочные и белковые продукты, свежие фрукты и овощи, продукты богатые селеном, цинком, магнием.