

Какие вакцины являются обязательными для каждого белоруса, каковы механизмы сезонной профилактики – в беседе с главным государственным санитарным врачом Гомельского района

В раннем детстве, да и в школьные годы всем делали прививки. А вот во взрослом возрасте большинство из нас не знает, нужно ли прививаться в рамках плановой вакцинации, что является эффективным средством защиты от большинства серьезных инфекций и вирусов. В Национальный календарь профилактических прививок включены вакцины от инфекций с быстрым распространением и высоким риском осложнений. Какие вакцины являются обязательными для каждого белоруса, от каких заболеваний они защищают наш организм, а также каковы механизмы сезонной профилактики, беседуем с главным государственным санитарным врачом Гомельского района Степаном Ильковым.

Привиться или нет? Вот в чём вопрос

В Национальный календарь включены двенадцать прививок от туберкулеза, вирусного гепатита В, дифтерии, столбняка, коклюша, полиомиелита, кори, эпидемического паротита, краснухи, для групп риска – от гриппа, пневмококковой и Hib-инфекций. Многие из перечисленных болезней сегодня кажутся пережитком прошлого. Однако такое впечатление создается в силу того, что большинство населения привито. Если мы решим, что инфекции повержены окончательно и перестанем закупать от них вакцины, то не исключено, что можем столкнуться с эпидемией.

Ведь вакцинация – это действенный механизм в формировании коллективного иммунитета.

Степан Ильков поясняет, что прививки от большинства заболеваний из списка Национального календаря человек получает до совершеннолетия. Исключения – вакцина от дифтерии, столбняка и ежегодная прививка от гриппа. Большая часть вакцин приходится на первый год жизни ребенка. Чтобы снизить инъекционную нагрузку на организм малыша, вакцины комбинируют.

– Практически подавляющее большинство вакцин, которыми прививают детей – комбинированные. В возрасте двух, трех и четырех месяцев проводится первичный вакцинальный комплекс прививок от дифтерии, столбняка, коклюша, гемофильной инфекции, вирусного гепатита В с использованием 5-валентной (содержит пять антигенов) вакцины Эупента. Первая ревакцинация против дифтерии, столбняка и коклюша (в возрасте 18 месяцев) проводится с использованием препарата АКДС. От кори, эпидемического паротита, краснухи защищает живая комбинированная аттенуированная вакцина Приорикс, содержащая штаммы вирусов кори, паротита и краснухи, – объясняет Степан Андреевич. – Из моновакцин в нашей стране – прививки от туберкулеза (БЦЖ-М), полиомиелита (Имовакс Полио). Их используют как отдельно, так и в комплексе с другими препаратами.

Кроме плановых профилактических прививок, существуют и дополнительные. Например, в Беларуси можно защититься от ветряной оспы, вирусного гепатита А, желтой лихорадки, клещевого энцефалита, бешенства, сибирской язвы, туляремии и чумы. Правда, бесплатно получить вакцины от этих инфекций можно только по эпидемическим показаниям.

– Показания к дополнительным прививкам есть у тех, кто контактировал с заболевшими, имеет большие риски заразиться или получить серьезные осложнения вплоть до летального исхода, а также находится в условиях неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки, – комментирует Степан Ильков.

Вирусы – к барьеру

Несмотря на температурные рекорды со знаком плюс, сезон простуд и гриппа сместился с привычного февраля на конец марта. Вместе с тем заболеваемость острыми респираторными инфекциями и гриппом в Гомельском районе характеризуется как стабильная с низким уровнем эпидемического процесса.

– За последний месяц по заболеваемости ОРВИ, в сравнении с аналогичным периодом прошлого года, наблюдается незначительный рост на 36 процентов. Зарегистрировано 2 073 случая ОРВИ, и 17 – гриппа. Среди заболевших дети составляют 57,3 процента, – комментирует Степан Ильков.

Вирус гриппа изменчив, поэтому прививаться необходимо ежегодно. Главное оружие против этого вируса – коллективный иммунитет, который в полной мере вырабатывается, когда привито более 40 процентов людей.

– Прививка – единственное специфическое средство профилактики гриппа, – обращает внимание Степан Андреевич. – Другие неспецифические методы предупреждения инфекции – это регулярное проветривание, полноценное питание, прогулки на свежем воздухе, здоровый образ жизни, гигиена рук, респираторный этикет.

Безопасность в наших руках

Вирусные заболевания – это не только противостояние невидимому противнику, но и проверка на личную ответственность. Медики постоянно напоминают нам: не стоит забывать о профилактике, надо чаще мыть руки, без необходимости не посещать места массового скопления людей, ограничить контакты, особенно с пожилыми родственниками, ведь именно старшее поколение сейчас особенно уязвимо перед инфекциями.

Вместе с главным государственным санитарным врачом Гомельского района разбираемся, как же помочь организму и укрепить иммунитет, который является нашей неприступной стеной в борьбе

с вирусами.

– Можно ли снизить частоту заболеваний у детей младшего школьного возраста?

– Если ребенок болеет чаще положенного (среднее количество – 4–5 раз в год для детей, 2–3 раза – взрослые), есть повод задуматься, в чем причина. Для начала родителям следует ограничить ребенка от контактов с простуженными людьми, делать с ним зарядку, проводить время на улице. У некоторых деток немного запаздывает созревание гуморального иммунитета, так называемой защиты против инфекций. Для поддержания возрастного созревания иммунной системы и полноценного ее функционирования в последующие годы необходимо ежедневно получать с пищей витамины и сохранять нормальную микрофлору кишечника.

– Какие витаминные комплексы можете посоветовать людям, стремящимся поддержать свой иммунитет?

– Важно разнообразить свой рацион: есть фрукты и овощи, которые содержат антиоксиданты, повышающие возможности организма, не исключать рыбу, мясо, кисломолочные продукты. Пусть на вашем столе всегда будут сыр и творог, периодически – печень и яйца. Еще обратите внимание на продолжительность сна (норма для взрослого человека – 7–8 часов) и на наличие стрессовых ситуаций, которые подрывают иммунитет. Ну и не забывайте о физической активности. Можно также поддержать организм витаминными комплексами, которые целесообразно принимать вне зависимости от сезона. Некоторый ряд выпускаемых витаминов выделяется из природного сырья. Так, витамин Р получают из черноплодной рябины, кожуры цитрусовых, аскорбиновую кислоту производят из глюкозы. Важно, чтобы витаминно-минеральный комплекс содержал от 50 до 100 процентов суточной потребности в витаминах и микроэлементах.

– Что вы можете посоветовать людям 60+, чтобы укрепить иммунитет и предупредить возрастные заболевания?

– Чтобы улучшить защитный барьер организма в пожилом возрасте,

нужно организовать соответствующие условия: здоровый сон и режим дня, снижение уровня стресса, разнообразный рацион и умеренные физические нагрузки, а также контроль ситуации с болезнями. Важен для людей пожилого возраста и прием витаминов. При их употреблении улучшается витаминный обмен, как следствие, замедляется процесс формирования хронических заболеваний и в конечном итоге – процесс преждевременного старения.

Хотим мы или нет, но каждый день сталкиваемся с различными бактериями, в более выгодном положении находится тот, кто имеет от них защиту.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует такие прививки для взрослых:

От гриппа. Вакцинироваться нужно ежегодно. Особенно важно это для людей старше 65 лет и с хроническими заболеваниями.

От столбняка, дифтерии. При отсутствии вакцинации в детстве взрослому человеку необходимо сделать три прививки: первая и вторая – с интервалом в месяц, третья – через год после второй, далее – раз в 10 лет. После укуса животного, при наличии рваной раны в обязательном порядке проводится вакцинация от столбняка.

От кори, паротита, краснухи. Рекомендуется вакцинация тем, кто не болел этими заболеваниями и не прививался. Для поддержания защиты ревакцинация показана в 22–29 лет, затем – каждые 10 лет.

<http://sozhnews.by>