

ДОКТОР Виталин

16+

№17 апрель 2025 г.
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Детский
иммунитет

<< СТР. 1



Пройдите
диспансеризацию!

<< СТР. 3



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя осведомленности о важности иммунопрофилактики

Детский иммунитет

Споры о том, как укрепить иммунитет ребенку, ведутся давно. К сожалению, до сих пор далеко не каждый знает, как это сделать действительно правильно. На самом деле никаких универсальных средств не существует.

Об иммунитете детей рассказывает главный внештатный детский специалист по медицинской профилактике Департамента здравоохранения Курганской области, заведующий первым педиатрическим отделением ГБУ «Курганская детская поликлиника» Кирпа Елена Владимировна



Когда можно сказать что ребенок болеет часто?

В России принято считать ребенка часто болеющим, если он перенес:

- Первый год жизни — 4 и более случаев ОРЗ за год.
- От 1 года до 3 лет — 6 и более случаев ОРЗ в год.
- От 4 до 5 лет — 5 и более случаев ОРЗ в год.
- Старше 5 лет — 4 и более случаев ОРЗ в год.

Всемирная организация здравоохранения считает нормой,

если ребенок болеет до 8 раз за год.

Кроме того, критерии отнесения детей к категории часто болеющих включают частоту и тяжесть ОРЗ, наличие осложнений, продолжительность интервалов между эпизодами заболеваемости, необходимость в использовании антибиотиков для лечения и другие показатели.

Влияет ли генетика на работу иммунитета ребенка?

Генетика - основа функционирования всего человеческого организма. Поэтому безусловно генетические факторы играют ключевую роль и в работе иммунной системы. Активность множества генов определяет индивидуальную способность организма противостоять вирусным, бактериальным и другим инфекциям. Нарушения в работе этих генов могут значительно снижать способность иммунной системы защищать организм, что повышает риск тяжёлых и хронических инфекций.

Какую роль играет питание малыша?

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы. Важную роль в поддержке иммунной системы играют и микроэлементы, в том числе витамины (витамин А, В6, В12, фолиевая кислота, С, D, E) и минералы (цинк, селен, медь, магний, железо, кальций).

Следовательно, для эффективной работы иммунитета необходимо полноценное сбалансированное питание с акцентом на белок (мясо, рыба, молочные продукты, яйца). Для детей первого года жизни оптимальным питанием является материнское молоко, так как оно содержит множество полезных веществ, необходимых для нормального роста и развития ребенка. В том числе в нем присутствует большое количество антител, они защищают от вирусных и бактериальных инфекций.

Важна ли физическая активность для иммунитета ребенка?

Физически активные дети болеют реже сверстников, растут более крепкими и выносливыми. Доказано, что уме-



ренные физические нагрузки, особенно на свежем воздухе, стимулируют работу иммунной системы - повышается количество лимфоцитов, основная функция которых - борьба с вирусами и бактериями. Физическая активность способствует общему укреплению организма и поддержанию здорового образа жизни. Это в свою очередь способствует улучшению иммунитета и повышению его способности бороться с инфекциями.

Какие гигиенические меры точно помогут предотвратить болезнь?

Гигиена рук - обязательно нужно мыть руки с мылом после посещения общественных мест.

Гигиена в помещении - регулярные влажные уборки, регулярное проветривание, оптимальные температура 22-24 гр. и влажность 40-60 %.

Ограничение контактов - избегать посещения мест массового скопления людей в период повышенной заболеваемости ОРВИ.

Влияет ли качество сна на работу иммунитета?

Здоровый сон крайне важен для полноценного формирования детского иммунитета. Каждый новый контакт малыша с инфекцией заставляет иммунитет обучаться - его клетки узнают и запоминают микроорганизмы, чтобы в последующем сразу обнаруживать и уничтожать инфекции.

Процесс запоминания информации иммунными клетками идет преимущественно во сне, поэтому недостаток сна постепенно ведет к снижению иммунитета. Ребенок, который плохо спит и не высыпается, болеет чаще, чем его сверстники, не имеющие проблем со сном. Он медленнее выздоравливает и регулярно подвергается повторным заболеваниям.



Для отличного самочувствия новорожденным и младенцам до 6 месяцев суммарно необходимо до 18 часов полноценного сна в сутки, малышам до 1,5 года - 12-13 часов, детям от 2 до 7 лет - не меньше 10-11 часов, подросткам не менее 9 часов.

Есть ли и нужны ли какие-то препараты для поднятия иммунитета детям?

Препаратов с клинически доказанной эффективностью для поднятия иммунитета не существует. Есть препараты для коррекции врожденных нарушений в работе иммунной системы. Их назначает врач-иммунолог после установления диагноза. Здоровым детям, даже если они болеют чаще своих сверстников, иммунитет укрепляют немедикаментозными средствами. Основа крепкого иммунитета – это полноценное разнообразное питание, здоровый сон, закаливание, физическая активность, спокойная психоэмоциональная атмосфера.



Какие прививки нужно ставить детям обязательно?

Прививки детям должны ставиться с момента рождения. Обычно первые препараты вводятся уже в роддоме. Своевременная вакцинация позволяет защитить малыша от многочисленных проблем со здоровьем и способствует

формированию сильного иммунитета. Даже если ребенок болеет, то он переносит патологию легче, чем его невакцинированные сверстники.

Обязательными являются все прививки, которые проводят в рамках национального календаря профилактических прививок.

Есть ряд инфекций, вакцинация от которых пока не включена в этот календарь. Но привить ребенка от этих инфекций тоже рекомендуется. Это вакцинация против ветряной оспы, ротавирусной инфекции, менингококковой инфекции, гепатита А, вируса папилломы человека.

Пройдите диспансеризацию!

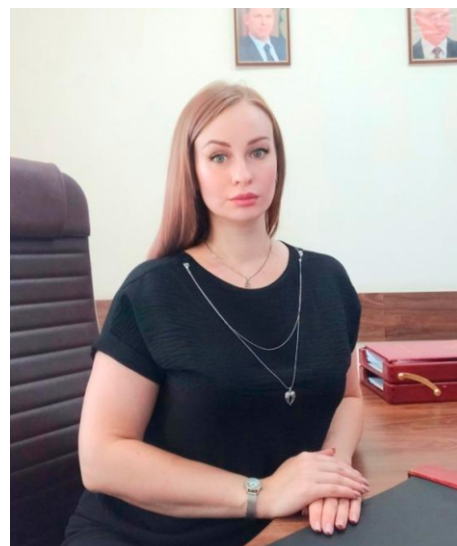
Профилактический медицинский осмотр – это базовое обследование, которое проводится ежегодно, начиная с 18 лет, в целях раннего выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития.

Рассказывает главный внештатный специалист по медицинской профилактике Департамента здравоохранения Курганской области, исполняющий обязанности главного врача ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Михалёва Анна Викторовна

Диспансеризация – это более широкий комплекс мероприятий, который состоит из двух этапов и включает в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, в том числе скрининговые мероприятия для выявления злокачественных новообразований.

Мероприятия скрининга направлены на раннее выявление онкологических заболеваний и проводятся на 1-м этапе диспансеризации, перечень методов исследования зависит от пола и возраста.

Диспансеризацию проходят 1 раз в 3 года в случае, если воз-



раст соответствует периоду 18–39 лет, а с 40 лет – ежегодно.

Таким образом, профилактический медицинский осмотр проводится ежегодно, а если возраст соответствует году проведения диспансеризации, то проводится второй этап.

По результатам пройденных мероприятий присваивается группа здоровья, при необходимости врач может направить на дообследование, лечение, медицинскую реабилитацию, а также санитарно-курортное лечение.

В соответствии со статьей 185.1 Трудового кодекса Российской Федерации, на время диспансеризации работники имеют право на освобождение от работы на 1 рабочий день 1 раз в 3 года с сохранением рабочего места и среднего заработка. Работники предпенсионного возраста (в течение 5 лет до наступления



пенсионного возраста) и пенсионеры, получающие пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право на освобождение от работы на 2 рабочих дня 1 раз в год с сохранением места работы и среднего заработка.

Чтобы пройти диспансеризацию и проверить здоровье, не-

обходимо обратиться в поликлинику по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

Также записаться на диспансеризацию можно на портале государственных услуг, региональном портале медицинских услуг poliklinika45.ru или по номеру телефона: 122.

Все, что нужно знать о вакцинации

Инфекционные заболевания унесли больше жизней, чем войны и природные катаклизмы. Сегодня врачи научились контролировать инфекции с помощью прививок

Как появились прививки

История вакцинации началась с борьбы с оспой, которая долгое время была болезнью № 1 в Европе и Америке. Смертность от нее в средние века достигала 90%.

Для защиты от болезни врачи стали применять вариоляцию — они вкладывали оспенные стручья в ноздри, втирали жидкость из оспенных пузырьков



в кожу и делали укол оспенным материалом. Процедура вызывала легкую форму болезни, человек приобретал иммунитет к инфекции и больше оспой не заболел.

В 1768 году, в разгар эпидемии оспы, процедуру вариоляции

первой в России прошла императрица Екатерина Вторая и ее сын Павел. По примеру императрицы привились многие придворные, а врач, которого пригласили для проведения вариоляции, за свою работу получил титул барона.

В 1796 году английский доктор Эдвард Дженнер нашел более безопасный способ вакцинации. Он заметил, что фермеры, которые работали с животными, зараженными коровьей оспой, не болели оспой натуральной. Доктор предположил, что коровья оспа дает иммунитет и убедился в этом, привив коровьей оспой крестьянских детей. Он же придум-

мал слово вакцина — от латинского «vassa» (корова).

Научный подход к вакцинации спустя 100 лет обосновал французский химик Луи Пастер. Он нашел способ ослабить возбудитель таким образом, чтобы он стал безопасным для человека, но при этом формировал защитный иммунитет.

Как работают вакцины

Невосприимчивость к инфекционным заболеваниям человеку дает приобретенный иммунитет. Его можно получить двумя способами.

Первый — перенести инфекцию и приобрести к ней защитные антитела. Этот путь чреват развитием осложнений, которые могут привести к инвалидности или смерти.

Второй — познакомить иммунную систему с инфекцией безопасным способом — ввести в организм ослабленные или убитые возбудители инфекций (либо их компоненты), которые также вызывают образование защитных антител, но не причиняют организму вреда. После повторной встречи с возбудителем (при инфицировании) возникает быстрый интенсивный иммунный ответ, который препятствует развитию заболевания или приводит к тому, что оно протекает в легкой форме. Этот способ лежит в основе вакцинации.

Из чего состоят прививки

Основа вакцин — это антигены

(органические вещества возбудителя), которые обладают иммуногенностью (способностью вызывать иммунный ответ организма).

Также в состав прививок могут входить адъюванты (усиливают иммунный ответ на вакцину), консерванты (предотвращают рост бактерий и грибов в препарате) и стабилизаторы (обеспечивают стабильность вакцин при хранении и перевозке).

Прививки — одни из самых безопасных медицинских препаратов. Система оценки безопасности вакцин включает пять уровней контроля — от производства до прививочного кабинета.

Какие бывают вакцины

Живые вакцины — в них содержатся специально выращенные и ослабленные штаммы бактерий и вирусов, которые не могут вызвать заболевание, но сохраняют признаки инфекции.



Для живых вакцин обычно достаточно одного введения препарата — после этого формируется стойкий иммунитет, сопоставимый с постинфекционным.



Живые вакцины используют для профилактики туберкулеза, кори, краснухи, эпидемического паротита, полиомиелита.

Инактивированные вакцины — в их состав входят компоненты вируса либо убитые бактерии, которые прошли нагревание или обработку химическими веществами, но не утратили иммуногенности.

Инактивированные вакцины требуют ревакцинации (повторных инъекций). После полного курса формируется стойкий иммунитет.

Субъединичные вакцины — содержат специфичные поверхностные фрагменты вируса или бактерии, которые распознает иммунная система. Это позволяет снизить содержание белка в вакцине и тем самым снизить ее аллергенность.

К субъединичным вакцинам относятся вакцины против гриппа, пневмококковой, менингококковой, гемофильной инфекций и др.

Сплит-вакцины — изготавливаются из разрушенных вирусов. Такие вакцины применяются для защиты от гриппа.

Анатоксины — изготавливают из продуктов жизнедеятельности бактерий — токсинов, предварительно обезвреженных. Используют дифтерийный, столбнячный, стафилококковый анатоксины.

Рекомбинантные вакцины — препараты, получаемые с помощью генной инженерии путем переноса гена возбудителя в другие микроорганизмы (чаще — в дрожжевые клетки). После этого микроорганизмы



синтезируют белок, схожий с белком возбудителя, который выделяют и используют как вакцину.

Этот метод позволяет получать абсолютно безопасные

вакцины с большой концентрацией антигенов.

В Национальный календарь профилактических прививок входит рекомбинантная вакцина против гепатита В.

По количеству содержащихся антигенов вакцины различают на:

- моновакцины — против одного микроорганизма,
- дивакцины — против двух,
- поливакцины — более двух микроорганизмов.

По материалам портала Минздрава России
takzdorovo.ru

Какие прививки входят в Национальный календарь плановых профилактических прививок

Против гепатита В

Вирус гепатита отличается высокой заразностью и устойчивостью — он выдерживает кипячение в течение 30 минут, а на предметах при комнатной температуре сохраняет способность заражать в течение недели. Вирус вызывает заболевание, которое приводит к интоксикации и острому поражению печени. У детей острый гепатит часто становится хроническим (у малышей до года — в 90–95% случаев, от года до 5 лет — в 30–50% случаев). Хронический гепатит — главная причина цирроза и рака печени. Противовирусные препараты, применяемые при гепатите, имеют серьезные побочные эффекты и часто противопоказаны детям. Детей

прививают в первые 24 часа после рождения, ревакцинация второй дозой проводится через месяц после первой, третьей — через 6 месяцев от начала вакцинации.

Против туберкулеза — БЦЖ

По данным ВОЗ, ежегодно в мире регистрируется около 9 млн новых случаев туберкулеза. Вакцина БЦЖ — одна из самых старых, надежных и проверенных. Ее применяют во всех странах мира. Прививка БЦЖ или БЦЖ-М (с меньшим количеством микобактерий, которую используют при щадящей иммунизации) вводится новорожденным, не имеющим острых заболеваний, на 3–7 день жизни. Ревакцинацию проводят в 7 лет, если проба



Манту у ребенка отрицательная.

Против дифтерии, коклюша, столбняка

Дифтерия — бактериальное заболевание, которое часто дает осложнение на сердце и может привести к удушью и смерти.

До появления вакцины без лечения умирало 50% заболевших. Разработчики вакцины от дифтерии были удостоены Нобелевской премии по медицине. Возбудитель столбняка — столбнячная палочка — распространена повсеместно, устойчива к высушиванию, кипячению, обработке дезинфицирующими средствами и годами сохраняется в почве и пыли. Попадая в организм (через повреждения кожи), столбнячная палочка поражает центральную нервную систему и приводит к развитию сильных судорог, которые могут стать причиной смерти. Тяжелее всего столбняк протекает у новорожденных.

Коклюш — одна из самых серьезных и длительно (до 10 недель) протекающих инфекций, особенно опасных для детей первого года жизни. Проявляется эпизодами изнуряющего пароксизмального кашля, который приводит к удушью, рвоте и не снимается лекарствами. Коклюшем заражаются до 80% непривитых детей. Для защиты от этих заболеваний используется вакцина АКДС, которая содержит очищенные анатоксины дифтерии и столбняка и цельные убитые клетки коклюшных бактерий. АКДС вводится трижды, с интервалом 30–45 дней — в 3 месяца, в 4,5 месяца и в 6 месяцев. Эффективность трехкратной вакцинации достигает 68–97%. Далее проводится ревакцинация в 1,5 года, в 7 и 14 лет. Для поддержания защитного уровня антител в организме, взрослым реко-

мендуется проводить ревакцинацию каждые 10 лет.

От пневмококковой инфекции

Пневмококковая инфекция, которую вызывает бактерия стрептококк, приводит к развитию пневмонии, воспалительных заболеваний ЛОР-органов, менингиту и сепсису. У детей до двух лет может вызвать необратимую потерю слуха, повреждение головного мозга. Ежегодно от осложнений, вызванных пневмококком, в мире умирает более миллиона детей до пяти лет (один из десяти заболевших). После начала вакцинации уровень тяжелых пневмококковых заболеваний снизился на 88%. Вакцинация проводится в три этапа. Первыми двумя вакцинами прививают с 2 до 6 месяцев с интервалом не менее 4-х недель. Ревакцинация проводится в 15 месяцев.



От гемофильной инфекции

Острые инфекционные заболевания, вызванные гемофильной палочкой, у детей от 6 месяцев до 5 лет могут вызывать воспаление легких,

гнойный менингит и заражение крови. До начала вакцинации риск развития тяжелых осложнений достигал 5%. Вакцинация проводится в три этапа — в 3, 4, 5 и 6 месяцев. В 1,5 года требуется ревакцинация. После 5 лет от гемофильной инфекции прививаются только дети из групп риска (с иммунодефицитами, заболеваниями крови или принимающие препараты, которые угнетают иммунитет).

Против кори, краснухи и эпидемического паротита

Индекс заразности кори — 100%. При этом инкубационный период болезни (когда человек уже заражен, но симптомов у него еще нет) составляет до 17 дней. Непривитый человек, контактировавший с зараженным, не может не заразиться.

По данным ВОЗ, до начала массовой вакцинации, корь переносили более 90% населения, а каждый год от нее умирало более 2,5 миллиона человек. Самый высокий уровень летальности — среди непривитых детей от 1 года до 5 лет. Краснуха — вирусная инфекция, от которой особенно важно привиться девочкам. Краснуха входит в список самых опасных инфекций при беременности — она может привести к внутриутробной гибели плода, а при сохранении беременности вероятность системных пороков плода (нарушений зрения, слуха, пороков сердца и умственной отсталости) достигает 98%.

Эпидемический паротит (свинка) — вирусное заболевание, которое вызывает воспаление железистых органов — поджелудочной железы (что чревато сахарным диабетом) и яичек. Осложнения свинки — главная причина мужского бесплодия.

Также существует Календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям, который направлен на защиту населения от ряда инфекций в случае наличия напряженной эпидемиологической обстановки или проживания на территории природных очагов.

От пневмококковой инфекции

Вакцинацию проводят детям в возрасте от 2 до 5 лет, взрослым, относящимся к группам риска (лица, подлежащие призыву на военную службу, лица старше 60 лет, страдающие хроническими заболеваниями легких, лица старше трудоспособного возраста, проживающие в организациях социального обслуживания).

Против кори

Вакцинацию рекомендуется пройти лицам без ограничения возраста из очагов заболевания, ранее не болевшим, не привитым и не имеющим сведений о профилактических



ких прививках против кори, или однократно привитым старше 6 лет.

Против эпидемического паротита

Защитить организм при помощи вакцинации от эпидемического паротита рекомендуется лицам из очагов заболевания, ранее не болевшим, не привитым или не имеющим сведений о профилактических прививках против эпидемического паротита, или однократно привитым старше 6 лет.

От гриппа

Обязательная ежегодная вакцинация против гриппа детям проводится начиная с 6 месяцев. У малышей частота развития осложнений после перенесенного гриппа (пневмо-

нии, бронхита, миокардита, менингита, нарушения функции почек и т. д.) гораздо выше, чем у взрослых. Из-за того, что вирус постоянно мутирует, от сезонного гриппа не защищают ни перенесенное заболевание, ни прошлогодняя прививка.

От ветряной оспы

Ветрянкой инфекцию называют потому, что заразиться ею можно не только при общении, но и при нахождении с больным человеком в одном помещении. Хотя ветрянка считается безобидным заболеванием (многие родители до сих пор устраивают «ветряные вечеринки», чтобы ребенок поскорее переболел), в 2023 году в России было зарегистрировано семь случаев ветряной оспы с летальным исходом.

В качестве профилактики прививка выполняется детям от 1 года до 13 лет. Препарат вводится дважды с интервалом 6–10 недель.

Проведение экстренной вакцинации проводится в течение 72 часов после контакта с заболевшим. Это может облегчить течение заболевания и предупредить осложнения.

По материалам портала Минздрава России takzdorovo.ru