

ДОКТОР Виталин

16+

№13 апрель 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Вакцинация-
наша защита!

<< СТР. 1



Как защититься
от клещевого
вирусного
энцефалита

<< СТР. 6



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

Неделя осведомленности о важности иммунопрофилактики

Вакцинация – наша защита!

Как защитить ребенка от опасных инфекций, когда естественный иммунитет еще слишком уязвим? О национальном календаре прививок, правилах подготовки к вакцинации и о том, как современная медицина помогает предотвратить тяжелые осложнения болезней, рассказала врач-педиатр ГБУ «Курганская детская поликлиника» Замиратова Светлана Николаевна.

Малыш, родившийся на свет, является крайне уязвимым в отношении различных инфекций, поэтому так важно позаботиться о его защите с самых первых дней жизни.

Инфекционные заболевания, являющиеся опасными для младенцев, зачастую легче предупредить, чем лечить их проявления и осложнения.

Иммунопрофилактика как наука достигла больших успехов за последние 200 лет, ежегодно предотвра-

щая более 4,5 млн смертей от вакциноуправляемых инфекций. В наши дни в каждой стране мира существует национальный календарь профилактических прививок, предназначенный защитить от определенных инфекционных заболеваний, которые, по мнению государства, являются жизнеугрожающими.

Согласно графику профилактических прививок РФ, при рождении ребенок получает защиту против вирусного гепатита В и туберкулеза в первые 24 часа жизни



и на 3-7 сутки, соответственно. **Поскольку иммунитет к гепатиту В нестойкий, требуется повторное проведение вакцинации в 1 и 6 месяцев.**

В возрасте 2 месяцев (можно с 6 недель жизни) в ряде регионов нашей страны малышей прививают от ротавирусной инфекции, т.н. кишечного гриппа, являющейся крайне опасной болезнью по причине развития быстрого обезвожива-

ния, потери массы тела и развития летального исхода у младенца. **Для выработки длительного и эффективного иммунитета препарат вводится повторно в 3 и 4,5 месяца; при этом первую дозу следует ввести не позже 3 месяцев (12 недель), а последнюю - не позже 8 месяцев (до 32 недель).** Вакцина изготавливается в виде сладкой, приятной на вкус микстуры, после которой удобно проводить инъекцию против пневмококковой инфекции, вызывающей воспаление легких, среднего уха и оболочек головного мозга у детей. **Прививку против пневмококка следует повторить в 4,5 и 15 месяцев жизни.**

С 3-месячного возраста происходит снижение защитных антител ко многим бактериальным и вирусным инфекциям, полученным от матери. Поэтому важным моментом является проведение **серии прививок против коклюша, дифтерии, столбняка, гемофильной инфекции типа b и полиомиелита с продолжением в 4,5 и 6 месяцев.** Для поддержания длительного иммунитета к вышеперечисленным заболеваниям следует провести ревакцинацию в возрасте 18 месяцев и отдельно против полиомиелита в 20 меся-

цев.

Детям старше 6 месяцев следует провести сезонную вакцинацию против гриппа. **Ранее не привитые и не болевшие гриппом вакцинируются двукратно с интервалом в 4 недели.** Дети первых трех лет жизни прививаются половинной дозой.



К сожалению, национальный календарь профилактических прививок ограничен перечнем вакциноуправляемых инфекций, однако существует календарь прививок по эпидемическим показаниям, а также идеальный календарь прививок, рекомендованный «Союзом педиатров России», в который входит вакцинация против менингококковой инфекции.

Менингококковая инфекция характеризуется поражением оболочек головного мозга, молниеносным течением, высоким риском

развития инвалидизации и смертельных исходов. Профилактику данной инфекции можно проводить, начиная с 9 месяцев жизни, а повторную вакцинацию не ранее чем через 3 месяца. Но есть вакцина против менингококковой инфекции («МенКвадфи»), эту вакцину можно вводить, начиная с 6 недель жизни малыша.

После первого дня рождения ребенку необходимо провести пробу **Манту** для исключения инфицированности туберкулезной инфекцией и определения уровня иммунитета, сформировавшегося после прививки BCG (против туберкулеза). В день оценки ранее проведенной пробы Манту малыша вакцинируют против **кори, краснухи, паротита.**

На втором году жизни ребенка следует защитить против ветряной оспы: двукратно с минимальным интервалом в 6 недель, а также от гепатита А с последующим введением второй прививки через 6-12 месяцев от первой.

Детей, проживающих в областях, эндемичных по клещевому энцефалиту, прививают от данного заболевания в рамках регионального календаря профилактических прививок.



Изображение от Freepik

Вакцинация против ветряной оспы

«Ветрянка» не так уж и безобидна. Возможны и тяжелые проявления в виде нагноения элементов (вплоть до абсцессов), пневмонии (воспаления легких), невритов (воспаления нерва), энцефалита (воспаления головного мозга) и летальных исходов. Даже спустя годы после перенесенного заболевания вирус может напомнить о себе активизацией инфекции в виде опоясывающего герпеса.

Плановая вакцинация рекомендована детям с 12 месяцев. Две дозы вводятся с интервалом не менее 1-1,5 мес.

Экстренная вакцинопрофилактика проводится детям старше 9 месяцев, ранее не болевшим и не привитым, в течение первых 72-96 часов после контакта с больным ветряной оспой, с дальнейшим плановым введением второй дозы.

Вакцинация против гепатита А

Вспышки острой «желтухи» регистрируются ежегодно. Детям старше 12 ме-

сяцев вводятся 2 дозы с интервалом 6-12 мес.

Вакцинация против клещевого энцефалита

Это смертельно опасная инфекция, передающаяся при укусе клеща и поражающая головной и спинной мозг человека.

Важно начать прививаться заранее до начала активизации клещей и выезда на природу и дачу, особенно в регионах, эндемичных по клещевому энцефалиту.

Первичная вакцинация может быть начата у малышей старше 12 месяцев, состоит из 2 доз с интервалом 2 нед. (экстренная) или 1-7 месяцев (традиционная схема). Оптимально - начала вакцинации осенью, вторая доза - в феврале-марте. Ревакцинация однократно через год (после второй дозы) и далее каждые 3 года.

Окружите вашего малыша не только лаской, но и защитным куполом от тяжелых инфекций, созданным благодаря вакцинации.

Советы врача-педиатра для подготовки и проведения ребенку профилактических прививок:

- Самое главное — настроить себя и ребенка на позитивный лад!

- Отправляясь на прививку, не забудьте Сертификат профилактических прививок или документ, его заменяющий.

- Старайтесь одеть ребенка так, чтобы легко было снять одежду на приеме у доктора.

- За несколько дней до прививки лучше не вводите в рацион ребенка и в питание кормящей матери новые продукты и так называемые гистаминолибераторы (мед, шоколад, цитрусовые и др.). Особенно важно исключить причинно-значимые аллергены детям, страдающим аллергическими заболеваниями!

- Желательно за несколько дней до и после прививки не использовать новые средства для купания, гигиены, стирки, а также по возможности не начинайте прием новых лекарственных препаратов без назначения врача.

- Постарайтесь воздержаться вместе с малышом в течение нескольких дней до и после прививки от посещения мест массового скопления людей (торговые центры, крупные магазины, аптеки и т.д.), чтобы избежать контактов с возможными



Изображение от Freepik

источниками инфекционных заболеваний.

- С утра в день прививки измерьте ребенку температуру тела, а также повторите эту процедуру вечером в день проведенной вакцинации.

- Накануне проведения вакцинации искупайте ребенка, поскольку вечером после прививки от долгого пребывания в горячей воде следует воздержаться.

Советы врача-педиатра после проведения профилактических прививок

- В первые дни после прививки водные гигиенические процедуры ограничьте купанием под проточной водой и аккуратным промоканием полотенцем места введения вакцины. В последующие дни традиция купания в ванне может быть возобновлена.

- При хорошем самочувствии ребенка прогулки на свежем воздухе разре-

ны. Не вводите новые продукты в рацион питания ребенка и кормящей матери в течение нескольких дней.

- Повышение температуры тела, капризность и беспокойство могут возникнуть у ребенка в течение первых 3 дней после вакцинации и активированными (убитыми) вакцинами. При введении вакцин против кори, краснухи, паротита и ветряной оспы возможно развитие поствакцинальных реакций с 5-го по 21-й день в виде повышения температуры, появления сыпи, припухлости шейных лимфатических узлов, подчелюстных слюнных желез, кратковременного сухого кашля.

- При повышении температуры тела выше 38,5°C или выраженном болевом синдроме рекомендуется одно из жаропонижающих средств: парацетамол или ибупрофен (свечи или сироп) в возрастной дозировке. В случае стойкой лихорадки, не поддающейся те-

рапии жаропонижающими средствами, - обратитесь к врачу!

- При появлении сыпи или местной реакции в виде покраснения, отека и припухлости в месте введения вакцины — проконсультируйтесь с врачом. В данном случае можно давать ребенку в течение 3 дней один из антигистаминных препаратов: действующее вещество диметинден (1–12 мес — по 3–10 капель 3 раза в день, 1–3 года — по 10–15 капель 3 раза в день, 3–12 лет — по 15–20 капель 3 раза в день) или действующее вещество цетиризин (от 6 до 12 мес — по 5 капель 1 раз в день, от 1 года до 2 лет — по 5 капель 2 раза в день, от 2 до 6 лет — по 10 капель 1 раз в день, старше 6 лет — по 10 капель 2 раза в день или 1 таблетку (10 мг) в день). Дополнительно на место реакции можно нанести антигистаминный гель (диметинден) 2–3 раза в день.

Прививки для самых старших

Взрослые не меньше нуждаются в прививках, особенно если им больше 60 лет. Почему? Расскажем в этой статье.

Даже молодые люди не часто могут похвастаться абсолютным здоровьем, а с годами иммунные возможности

нашего организма снижаются, букет хронических болезней увеличивается.

Многие инфекции сами по себе протекают тяжело, а хронические заболевания усугубляют их течение, приводя порой к драматическим исходам.

Именно поэтому пожилые люди часто входят в группы риска инфекционных заболеваний, которым вакцинация нужна в первую очередь.

Доказано, что вакцинация против гриппа у пожилых людей и людей с хроничес-



Изображение от Freepik

кими заболеваниями снижает риск госпитализаций, смертность и частоту поступлений в отделения реанимации.

Согласно Национальному календарю профилактических прививок, взрослым старше 60 лет рекомендована ежегодная вакцинация от гриппа.

Прививку целесообразно делать до начала сезона гриппа - в сентябре, октябре и ноябре.

Грипп у пожилых людей сам по себе чреват тяжелым течением и развитием осложнений, а последние два года этот риск увеличился из-за высокой вероятности совместного течения гриппа и коронавирусной инфекции.

Вакцинация от гриппа и COVID-19 в период подъема заболеваемости сезонным гриппом - профилактика тяжелого течения двух опасных инфек-

ций.

В отличие от гриппа, коронавирусная инфекция пока не имеет четко выраженной сезонности, поэтому делать прививку можно не только осенью, но и в любое время года.

По данным Росстата, 83% умерших от COVID-19 – это пациенты в возрасте старше 60 лет.

В соответствии с Временными методическими реко-



Изображение от Freepik

мендациями: «Порядок проведения вакцинации взрослого населения против COVID-19» Минздрава РФ, в связи с неблагоприятной эпидемической ситуацией по коронавирусной инфекции в нашей стране, лицам старше 60 лет рекомендована вакцинация от COVID-19 с последующей ревакцинацией каждые 6 месяцев.

По различным данным, почти у 50% погибших от коронавируса пациентов, вирус-

ное заболевание сопровождалось бактериальными инфекциями нижних дыхательных путей, чаще всего *Streptococcus pneumoniae* (пневмококком). Пневмококковая пневмония нередко может перетекать в пневмококковый сепсис. При этом летальность среди людей старше 60 лет очень высокая.

Согласно Национальному календарю профилактических прививок по эпидемическим показаниям, пожилые люди входят в группу риска тяжелого течения пневмококковой инфекции и нуждаются в вакцинации.

Не стоит забывать и о плановой ревакцинации от столбняка и дифтерии. Согласно Национальному календарю профилактических прививок, она рекомендована всем взрослым, в том числе старше 60 лет, каждые 10 лет.

И помните: своевременная вакцинация поможет сохранить здоровье и оставить больше времени для полноценной жизни и общения с близкими!

Будьте здоровы!

Источник:
ФБУЗ «Центр
гигиенического
образования населения»

Как защититься от клещевого вирусного энцефалита

Клещевой энцефалит – вирусное заболевание головного и спинного мозга, возникающее вследствие укуса клеща. Опасно как для взрослых, так и для детей. В тяжелой форме может привести к инвалидности и даже смертельному исходу.

Важно помнить! <<Сезон клещевой охоты>> начинается в апреле и заканчивается в октябре. Максимально активны клещи в мае, июне и июле.

Самая лучшая защита от клещевого энцефалита – прививка!

Для создания иммунитета к вирусу клещевого энцефалита необходимо поставить две прививки с интервалом от 14 дней до 6 месяцев, а затем одну – через 9-12 месяцев.

Далее для сохранения защитного уровня иммунитета необходимо прививаться каждые 3 года однократно.



Изображение от Freepik

но.

Прививаться можно круглый год, но планировать вакцинацию нужно таким образом, чтобы с момента второй прививки прошло не менее 2-х недель до возможной встречи с клещом. Желательно начинать иммунизацию осенью.

Если вы затянули со сроками и хотите обезопасить себя по быстрому –

для этого есть схемы ускоренной вакцинации. В этих случаях перерыв между 1-ой и 2-ой прививкой сокращается до 2- 4-х недель. Ускоренные курсы можно применять как детям, так и взрослым, но лучше привиться вовремя по стандартной форме.

Если вы пропустили очередную ревакцинацию

(прошло более 3-х лет), то необходимо начинать вакцинацию заново или сдать анализ крови на определение уровня защитных антител против вируса клещевого энцефалита. Результат этого исследования позволяет индивидуально решить вопрос о сроках проведения очередной прививочной кампании.



Изображение от Freepik

Обязательной иммунизации, которая включает в себя двукратную вакцинацию и ревакцинацию против клещевого энцефалита, подлежат детское население и лица, относящиеся к контингенту профессионального риска заражения, являющиеся сотрудниками бюджетных учреждений. Остальные граждане, желающие получить специфический иммунитет, проводят иммунизацию за счет личных средств или средств работодателя.

Для того, чтобы поставить прививку, необходимо обратиться к своему участковому педиатру, терапевту, фельдшеру; родителям детей, посещающих образовательные учреждения (школы и детские сады) – к медицинским работникам, обслуживающим это учебное заведение.

Сделайте прививки – защититесь от клещевого энцефалита и летний отдых для вас и ваших детей будет безопасным!

Вакцинация против пневмококковой инфекции

Пневмококковая инфекция – группа широко распространенных инфекционных заболеваний, вызванных *Streptococcus pneumoniae* (пневмококками). По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это наиболее часто возникающие у взрослого населения бактериальные инфекции, протекающие в виде пневмонии, отита, синусита, менингита. Часто пневмококковая инфекция является осложнением вирусных инфекций, например гриппа, COVID-19 и других. Вот почему вопрос профилактики пневмококковой инфекции так актуален. Об этом в нашей статье.

Пневмококк – обычный представитель микрофлоры слизистой оболочки верхних дыхательных путей человека. Он передается, как правило, воздушно-капельным путем.



Изображение от Freepik

Резервуар и источник возбудителя пневмококковой инфекции – инфицированный человек (больной или здоровый носитель).

Уровень носительства *S. pneumoniae* в человеческой популяции достигает 80%.



Изображение от Freepik

Большой проблемой в лечении пневмококковой пневмонии является антибиотикорезистентность. В России уровень устойчивости пневмококков к пенициллинам составляет в среднем 11%, к макролидам – 7%, к тетрациклинам – 25%, к ко-тримоксазолу – 39%.

Полирезистентностью (устойчивостью к 3 и более классам антимикробных препаратов) обладает 14,5% штаммов пневмококка. Это затрудняет лечение пациентов с пневмококковой инфекцией, требует применения дорогих альтер-

нативных антимикробных средств, увеличивает продолжительность госпитализации и медицинские расходы на лечение.

Часто пневмококковая инфекция не поддается стандартному лечению антибиотиками из-за повышенной устойчивости возбудителя к антибактериальным препаратам.

Эффективным способом снижения заболеваемости и смертности от пневмококковой инфекции, особенно учитывая имеющиеся данные об антибиотикорезистентности некоторых штаммов *S. pneumoniae*, является вакцинация.

Массовая иммунизация пневмококковой вакциной приводит к снижению носительства *S. pneumoniae* и, как следствие, заболеваемости пневмококковой инфекцией у непривитых детей и взрослых.

После введения пневмококковой вакцины в календарь профилактических прививок в большинстве развитых стран достигнуто значимое снижение заболеваемости пневмококковой инфекцией.



Изображение от Freepik

Пневмонию, вызванную пневмококком, в том числе и антибиотикорезистентным, можно предупредить путем вакцинации.

Вакцинацию против пнев-

мококковой инфекции следует проводить в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и инструкцией к препарату. Вакцинацию детей проводят в возрасте 2 и 4,5 месяцев жизни, ревакцинацию – в 15 месяцев.

По эпидемическим показаниям прививают детей 2-5 лет и взрослых из групп риска (лица, подлежащие призыву на военную службу, лица старше 60 лет, страдающие хроническими заболеваниями легких, лица стар-

ше трудоспособного возраста, проживающие в организациях социального обслуживания).

Вакцинация против пневмококка проводится бесплатно в поликлиниках по месту прикрепления.

**Защитите себя и своих близких!
Будьте здоровы!**

Источник:
ФБУЗ «Центр
гигиенического
образования населения»

Как снизить риск заболеть респираторным заболеванием

Для профилактики ОРВИ и других респираторных инфекций нужно придерживаться нескольких правил. Они благотворно сказываются на иммунитете человека:

Правила гигиены

- Регулярно мойте руки с мылом или пользуйтесь спиртосодержащими кожными антисептиками.
- Старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу.
- Важен полноценный сон.
- Необходимо рациональ-

ное питание.

- Нужна физическая активность.
- Старайтесь снижать количество стрессовых ситуаций.
- Контролируйте эмоцио-

нальное состояние, это делает организм менее восприимчивым к респираторным инфекциям.

- Регулярно проветривайте помещение не реже двух-трёх раз в день.



Изображение от Freepik