

Российская Федерация с 26 апреля по 1 мая 2010 г. примет участие в проведении Европейской недели иммунизации, организуемой в странах Европы по инициативе Всемирной организации здравоохранения. Основным положением для осуществления данной инициативы является: иммунизация жизненно важна для каждого ребенка. Лозунгом инициативы является: **защити себя и своих близких! Сделай прививку!** Эта инициатива проводится ежегодно с целью повышения уровня информированности населения.

Защити себя и своих близких

Что такое прививки знают практически все родители, но не секрет, что у многих из них перед тем, как привить ребёнка, возникают сомнения. И это не удивительно, ведь сейчас мало кто встречался с теми инфекциями, от которых мы защищаем детей прививками. Учитывая, что для воздушно-капельных заболеваний прививки являются единственной мерой, эффективно сдерживающей их распространение, уменьшающей их тяжесть, инвалидность, смертельные исходы, иммунизация обеспечивает защиту от большинства инфекционных заболеваний в регионе.

Именно прививки обеспечили успех в борьбе с инфекционными болезнями. Только программа массовой иммунизации населения земного шара привела к полной ликвидации натуральной оспы. Мы с гордостью можем подтвердить объявленный ВОЗ 80-ый год - годом ликвидации натуральной оспы. Сейчас на очереди стоит ликвидация кори, полиомиелита.

Восприимчивые к инфекциям группы населения продолжают оставаться; это может привести к возникновению вспышек инфекций.

В последние 2 года осложнилась ситуация по заболеваемости коклюшем. Болеют не привитые в свое время дети до 4 лет (позже вакцинация не проводится), либо привитые с нарушением схемы иммунизации, что и привело к формированию несовершенного иммунитета.

В России в последние годы сохраняется высокая заболеваемость краснухой. Все мы знаем, как опасна краснуха для беременных женщин. Опасность состоит в том, что вирус проникает через плаценту и поражает плод, что может привести к его гибели или формированию различных тяжелых врожденных пороков, в т.ч. глухоты, слепоты, сердечной патологии. Единственным надежным способом защиты от краснухи явля-

ется только вакцинация.

В то время, как развивающиеся страны борются за то, чтобы получить вакцины для детей, в развитых странах возникают другие проблемы: население успокоилось в связи с низким уровнем заболеваемости детей и взрослых, родители необоснованно отказываются от проведения прививок детям. Эти ложные убеждения могут привести к росту таких заболеваний, как дифтерия, корь, коклюш, эпидемический паротит, в чем мы имели возможность убедиться в начале 90-х годов прошлого столетия на примере возникновения эпидемии дифтерии.

В настоящее время на планете проживает около 20 миллионов человек с последствиями перенесенного полиомиелита. Несмотря на то, что ВОЗ признала территорию Европейского региона свободной от полиомиелита, в условиях неблагоприятной глобальной эпидемической ситуации по полиомиелиту резко возрастает угроза завоза инфекции в нашу страну. Прививку против полиомиелита может и должен получить каждый ребенок. Иммунизация против полиомиелита проводится в лечебно-профилактических учреждениях (ЛПУ), независимо от места жительства и наличия страхового полиса. Излечить полиомиелит невозможно, но его можно предотвратить. Прививка против полиомиелита защитит Вашего ребенка от этого грозного заболевания.

Вирусные гепатиты В и С - широко распространенные заболевания печени, вызываемые вирусами. От этих инфекций и их последствий в мире ежегодно погибает более 1 миллиона человек. Заражение может происходить половым и контактно-бытовым путем, при проведении стоматологических медицинских манипуляций, внутривенном введении наркотиков. Возможна передача инфекции от матери к ребенку. Опасность гепатитов В и С

заключается в значительной частоте перехода острой формы в хроническую, с дальнейшим развитием цирроза печени и первичного рака печени. Гепатит В, приобретенный в раннем возрасте, в 50 - 90% случаев принимает хроническое течение, у взрослых - в 5 - 10% случаев. По расчетам ВОЗ в мире из 2 миллиардов людей, перенесших острый гепатит В, около 350 миллионов стали хроническими больными или носителями этой инфекции. Это указывает на первостепенную важность защиты населения от гепатита В, причем профилактические мероприятия надо проводить среди детей с самого раннего возраста.

Тенденция к росту числа отказов родителей от иммунизации детей и самих взрослых продолжается. В области имеется значительное число детей, не привитых от различных инфекций в связи недопониманием родителями важности и эффективности вакцинопрофилактики. Отказ от иммунизации детей является нарушением прав ребенка на жизнь и здоровье. И сегодня вся ответственность по защите детей от инфекций, управляемых средствами специфической профилактики, лежит на родителях.

Для иммунопрофилактики используются только зарегистрированные в соответствии с законодательством Российской Федерации отечественные и зарубежные медицинские иммунобиологические препараты, которые подлежат обязательной сертификации.

Вакцинируя ребенка сейчас, Вы предупреждаете не только развитие самого заболевания, но, что гораздо важнее, возникновение тяжелых осложнений. Помогите ребенку сейчас, пока он еще не инфицирован! Сделайте его будущую жизнь более безопасной, подарите себе радость иметь здоровых внуков!

И. К. ИВАНОВА, иммунолог

С теплом просыпаются клещи

Весна в разгаре, не за горами лето. Людей так и тянет на природу, за город. Начинаются поездки на дачу, выезды на пикники, выезд детей в летние лагеря отдыха, прогулки по паркам, лесопарковым зонам, поездки на юг.

Когда ярко светит солнце и зелень вокруг, мало кто вспоминает об опасности, – ведь с теплом просыпаются и иксодовые клещи, переносчики клещевого энцефалита и других заболеваний. Клещевой энцефалит является одной из тяжелых нейроинфекций из числа природно-очаговых, нередко заканчивающейся смертью или приводящей к тяжелой инвалидизации.

Свою активность клещи начинают проявлять с середины апреля. Пик активности клещей приходится на май-июнь, август-сентябрь. Ленобласть относится к зоне высокого риска по клещевому энцефалиту.

Заражение происходит при укусе клеща, при его раздавливании и употреблении сырого молока инфицированных животных. Чаще всего клещи подстерегают свою добычу возле лесных дорог и тропинок, на опушках, в лесопарках, но могут быть принесены домой вместе с животными, собранными растениями, грибами и т.д.

Инкубационный период до 21 дня. Заболевание начинается молниеносно, с высокой температуры, рез-

кой головной боли, рвоты. При тяжелом течении развивается потеря сознания, бред, судороги, кома, параличи. Специфического лечения клещевого энцефалита нет. Даже после выздоровления до 80% заболевших должны наблюдаться в течение 1-2 лет по поводу осложнений, судорожных симптомов, параличей, слабоумия, у детей отмечается выраженная задержка умственного развития.

Вакцинация обеспечивает длительную специфическую защиту от клещевого энцефалита. Современные зарубежные вакцины применяют с годовалого возраста у детей, переносятся они хорошо. Первичная вакцинация состоит из 2 введений с интервалом от 1 до 3 месяцев, первая ревакцинация через год, далее каждые 3 года однократно. Учитывая высокий риск по клещевому энцефалиту в нашем регионе, вакцинация проводится с ноября по 1 апреля.

В. П. КАРНОВА, заведующая терапевтическим отделением поликлиники

Пищевые волокна жизненно важны

Они попадают в наш организм из растительной пищи, но, в отличие от других ее составляющих, практически не перевариваются в желудке. Казалось бы, зачем нужны эти «лишние» субстанции? Между тем, они приносят нам массу пользы! Комментарий корреспонденту «MedPulse.ru» дает один из ведущих специалистов по биохимии и физиологии питания спортсменов, кандидат биологических наук Анатолий ПШЕНДИН.

«Пищевые волокна - это часть растительной пищи. К ним относят сложные углеводы: целлюлозу, гемицеллюлозу, пектин и лигнин. Пищевые волокна не перевариваются в желудочно-кишечном тракте. Часть их впоследствии по мере транзита в кишечнике подвергается расщеплению, главным образом бактериями толстой кишки», - поясняет кандидат биологических наук Анатолий Пшендин.

По словам специалиста, пищевые волокна обладают рядом свойств, позволяющих им активно влиять на обмен веществ.

- Они могут:
- притягивать воду, что приводит к их набуханию;
- абсорбировать токсичные вещества и выводить их из организма;
- связывать желчные кислоты, стероиды и снижать уровень холестерина;
- усиливать раздражающее действие пищи, что приводит к стимулированию перистальтики кишечника и более быстрому транзиту пищи;
- нормализовывать полезную микрофлору кишечника.

Иными словами, основная ценность пищевых волокон заключается в том, что они предохраняют организм от отравления, проблем с печенью, камней в желчном пузыре, не говоря уж о запорах и геморрое. Кроме того, так как пищевые волокна влияют на жировой обмен, с их помощью можно бороться с лишним весом.

«Пища, содержащая много воло-

Между тем, накопление и всасывание канцерогенных соединений может привести к развитию опухолей, и не только в кишечном тракте, но и в других органах.

В каких же продуктах содержатся пищевые волокна? Наибольшее их количество присутствует в ржаных и пшеничных отрубях, затем идут овощи и ржаной хлеб, земляника, малина, рябина, авокадо, киви. На обмен холестерина особенно влияют пектины яблок и цитрусовых.

Целлюлоза, или клетчатка, столь полезная для желудочно-кишечного тракта, содержится в оболочках зерен и кожуре плодов. К пищевым волокнам также относят растительные камеди и слизи, которыми в основном богаты морские водоросли и семена, а с недавних пор и неперевариваемые растительные белки, хитины грибов, связанные минеральные вещества, воски и другие субстанции.

Пищевые волокна есть в любых растениях, но в одних их процент больше, в других - меньше. В очищенных плодах и муке высшего сорта волокон почти не остается.

Ученые подсчитали, что для удовлетворения минимальной суточной потребности организма в пищевых волокнах нам необходимо съедать при мерно 1,5 кг свежих овощей и фруктов. Так как это проблематично, рекомендуется включать в рацион продукты с повышенным содержанием пищевых волокон: орехи, фасоль, тыкву, курагу,



кон, в желудке разбухает, - рассказывает Анатолий Пшендин. - За счет притягивания воды увеличивается ее объем и, соответственно, наполнение желудка. При этом ощущение сытости сохраняется дольше. Можно отметить, что пищевые волокна моркови связывают воду весом в 30 раз больше, чем их собственный».

Специалисты также считают, что потребление пищевых волокон может предохранять от онкологических заболеваний, поскольку они связывают радионуклиды, тяжелые металлы (такие как свинец, ртуть, стронций, кадмий и др.) и вещества, обладающие канцерогенной активностью, например, образующиеся при жарке мяса, которое мы едим, или в процессе распада в кишечнике желчных ферментов.

чернослив, овес, хлеб из муки грубого помола и отрубей.

Сегодня в продаже имеются сорта хлеба с увеличенным содержанием пищевых волокон. Но, в основном, в них добавляют микрокристаллическую целлюлозу, которая особо ценными биохимическими свойствами не обладает. Гораздо полезнее употреблять специальные патентованные продукты питания, в состав которых входят кукурузные или пшеничные отруби, соевая мука, измельченные фрукты и ягоды.

Хотя пищевые волокна и необходимы для нормальной жизнедеятельности человеческого организма, злоупотреблять ими медики не советуют, ведь помимо шлаков они выводят и часть полезных пищевых компонентов.

Ирина ШЛИОНСКАЯ

Солярий небезопасен

Эксперты Международного агентства исследований онкологических заболеваний (Франция) проанализировали результаты 20 исследований и пришли к выводу, что риск возникновения рака кожи возрастает на 75 процентов, если человек начинает посещать солярий до 30 лет.

Обнаружено также, что все типы ультрафиолетового излучения вызывают сильные мутации у мышей. По словам ученых, это является доказательством канцерогенности ультрафиолета.