

## СКАЖИТЕ, ДОКТОР

Стоит ли покупать витамины?

**?** Последнее время чувствую себя разбитой. И настроение плохое, и самочувствие не очень. Это, наверно, весенняя хандра. Посоветуйте, какие витамины мне попить?

О. А. СЕЛЕЗНЕВА

— Я бы посоветовала не спешить с покупкой синтетических витаминных препаратов, их лучше принимать только по рекомендации врача и при наличии показаний к применению, — отвечает диетолог, врач высшей категории, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов Татьяна СОРОКИНА. — Ешьте овощи, фрукты, злаки, комбинируйте их с белковыми продуктами — и у вас не будет гиповитаминоза, а значит, и необходимости глотать химические пилюли. Я предвижу возражения: а как же нитраты и другие стимуляторы роста, которые есть в ранних овощах из супермаркетов? Их можно убрать. Замотайте покупную зелень минут на 15 — 30, основная масса вредных веществ уйдет в воду. Срезайте кожуру с огурцов, тщательно мойте перцы. И не думайте, что только в растительных продуктах содержатся витамины. Они есть и в субпродуктах, яйцах, молочных продуктах и злаках.

Мини-огород на подоконнике, где есть листики свежей зелени, перышки лука, кресс-салат, — это замечательное витаминное подспорье. Основное его преимущество — круглосуточная доступность. Вы можете «щипать» свой огород многократно в течение дня, потому что витаминки должны поступать в организм не один раз в сутки, а во время каждого приема пищи. Самая же ценность в том, что только что срезанная зелень содержит в сотни раз больше полезных веществ, чем хранившаяся какое-то время. Сейчас налегайте на редис, салатные листья, шпинат и всю остальную зелень. Ешьте редис с творогом, с яйцом, йогуртом, полезно добавить немного семян подсолнуха или тыквы. Вот это настоящий поливитаминный комплекс для профилактики многих заболеваний и старения организма. Чтобы не было «весенней хандры», поднимайте уровень гормона оптимизма, норадреналина. Для выработки этих гормонов необходима комбинация белковых продуктов (мясо, творог, рыба) с источниками фолиевой кислоты (темно-зеленые листья салатов, овощи). Добавляйте зелень во все блюда, тогда и антидепрессанты вам не понадобятся.

## ЕСТЬ МНЕНИЕ

На базе Ярославского государственного медицинского университета прошел форум «Актуальность и социальная значимость вакцинопрофилактики, ее роль в охране матери и ребенка». Вопросы обсуждались весьма серьезные, а ярославские медики поделились с коллегами своим опытом борьбы с ротавирусом.

# Ну, подумашь, укол!

## Прививочная боязнь

В советские годы вопрос о том, надо ли вакцинировать детей от тех или иных болезней, практически не стоял. Существовало правило: без сведений о прививках ребенка не принимали ни в школу, ни в детский сад. Но в последнее время среди родителей участились отказы от вакцинации. Причина — опасение, что это может быть ребенку во вред, а не во благо. Пугают мам и пап осложнения и побочные эффекты, которые иногда возникают после прививок.

В работе форума приняла участие президент Европейского общества педиатров, заместитель директора Научного центра здоровья детей профессор Лейла Намазова-Баранова.

— Прививки делать нужно, — убеждена она. — Не только в России, но и во всем мире существует немало мифов, которые давно опровергнуты, но продолжают кочевать. Например, о связи аллергии с прививками. Ученые оперируют фактами. Так, наши коллеги из Австралии сорок с лишним лет наблюдали 5 тысяч детей, привитых и непривитых. И в начале 2000-х годов опубликовали результаты: к 42 годам частота аллергии и астмы в группе людей, не привитых в детстве, была выше, чем в группе привитых.

## А вдруг разовьется аутизм?

Привела Лейла Сеймуровна и еще один пример. В 1998 году в солидном медицинском журнале «Ланцет» была опубликована работа доктора Эндрю Уэйкфилда. Он связывал возникновение аутизма у детей с введением вакцины против кори, краснухи и свинки. Авторитет журнала сделал свое дело — вскоре СМИ начали предупреждать общество о том, что прививки могут быть опасны для психического здоровья детей. В разных странах стало расти число отказов от вакцинации. Однако через несколько лет руководство журнала «Ланцет» официально признало исследование Уэйкфилда мошенническим и сняло статью с публикации. Были проведены многочисленные исследования,

которые доказали, что между вакцинацией и аутизмом нет никакой связи. Впоследствии сам доктор Уэйкфилд признал, что нарушил принципы медицинской этики.

По словам Намазовой-Барановой, в средствах массовой информации и сейчас нередко пишут о поствакцинальных ужасах. «Сколько раз мы разбирались и видели, что болезнь стартовала у ребенка задолго до первой вакцинации, — высказала свое мнение Лейла Сеймуровна. — Как правило, она уходит корнями в период беременности. Но маме легче возложить ответственность на «вредную» прививку, чем признать, что она вела себя неправильно во время беременности».

Намазова-Баранова озабочена и тем, что если у детей возникают проблемы после вакцинации, обвиняют в этом всегда только врачей. При этом речи об ответственности родителей сегодня не ведется.

## ЯЗЫКОМ ЦИФР

**По данным Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии, в 2011 — 2012 годах доля ротавирусных гастроэнтеритов в России составила 46 процентов, что соответствует общемировому уровню. Ротавирус вызывает до 50 процентов всех диарей у детей младшего возраста. Около 30 процентов летальных исходов у детей младшего возраста обусловлено ротавирусным гастроэнтеритом.**

Ежегодно в стране фиксируется до трехсот осложнений из-за реакции на вакцинацию. Но есть и другие цифры. Около пяти миллионов детей до 5 лет ежегодно умирают от инфекционных заболеваний. Поэтому родители должны тщательно взвесить все «за» и «против».

## Нужно уметь убеждать

Национальные календари развитых стран включают до 17 прививок, а российский — 13. Между тем нашим медикам приходится убеждать население в необходимости прививок. Об этом тоже шла речь на форуме. Проблема состоит еще и в том, что педиатров не научили пра-

вильно работать с населением. Медперсонал не замотивирован на ведение разъяснительной работы с родителями.

В Ярославле даже пошли на эксперимент и обратились за помощью к психологам из ЯрГУ, чтобы они разработали рекомендации, как грамотно с точки зрения психологии проводить такую работу. По словам Лейлы Намазовой-Барановой, например, в Вашингтоне даже в метро можно увидеть плакаты, рассказывающие о вакцинации. Тут требуется системный подход и целенаправленная постоянная работа, убеждение населения, что вакцинация защищает от болезней, помогает спасти человеческие жизни.

## Чтобы животик не болел

Острые кишечные инфекции (ОКИ) относятся к числу проблем, которые находятся в центре внимания практического здравоохранения и медицинской науки. Чаще всего у детей младшего возраста преобладают кишечные инфекции вирусной этиологии.

Так, в 2015 году в структуре острых кишечных инфекций, которыми переболели дети до 14 лет, доля ротавируса составила 85,6 процента. Спасение от этого заболевания медики видят в вакцинации. Поэтому уже 82 страны внесли прививку против ротавирусной инфекции (РВИ) в свои национальные календари. В 69 странах (США, Австралия, ряд европейских государств, Мексика, Бразилия), которые уже внедрили вакцинацию против РВИ в Национальные календари прививок, через 1 — 2 года отмечалось значительное снижение заболеваемости ОКИ и ротавирусным гастроэнтеритом. Так, в США в течение двух лет после введения плановой вакцинации этот показатель снизился на 85 — 94 процента, а госпитализация детей младше 5 лет по поводу ОКИ любой этиологии сократилась на 46 процентов.

## Заволжский эксперимент

В России прививка от ротавируса в Национальный кален-

дарь прививок пока не включена, но ситуация с этим заболеванием остается напряженной.

В 2015 году в Ярославле число случаев РВИ у всего населения выросло на 10,75 процента, а у детей — на 5,45 процента. Чаще всего ротавирус подхватывают малыши. Доля детей в возрастной структуре заболеваемости в 2015 году составила 95,6 процента. Только в прошлом году более 800 маленьких ярославцев лечились в инфекционной больнице, причем в 45 процентах случаев болезнь протекала тяжело.

В Ярославле, как выяснилось, уже полтора года проводится эксперимент по вакцинации детей от ротавирусной инфекции. Пока только в Заволжском районе. Малышей в возрасте от полутора до восьми месяцев прививали трижды и получили отличные результаты. Всех привитых детей болезнь обошла стороной, ни один ребенок не подхватил кишечную инфекцию. Проведение эксперимента, о котором коллегам рассказала член рабочей группы комиссии по педиатрии экспертного совета Минздрава РФ, председатель регионального отделения Российской организации школьной и университетской медицины и здоровья профессор Наталия Черная, финансировалось из областного бюджета.

— Прививки против РВИ сделали всего тридцати процентам детей. И даже это помогло снизить заболеваемость среди всех ребят в возрасте до 18 лет на 49 процентов, а среди малышей до 1 года — на 59 процентов, — проинформировала Наталия Леонидовна. — Количество госпитализированных детей из Заволжского района в инфекционную больницу в 2015 году по сравнению с 2013 годом сократилось на 64 процента.

Медики проанализировали: помимо сокращения заболеваемости среди малышей вакцинация имеет и экономическую выгоду. Только по случаям госпитализации она составила 385 376 рублей. При охвате вакцинацией 90 процентов маленьких ярославцев минимальная сумма экономии за год составит более 8,5 миллиона рублей.

Подготовила Мария ПАВЛОВА  
Фото с сайта boombob.ru

