

# Х ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

**Безглютеновая диета**  
Польза или вред?

с. 1

**Неделя грудного вскармливания**  
Грудное вскармливание – залог здоровья малыша

с. 2

**Как правильно выбрать овощи и фрукты**  
Памятка для потребителя

с. 2

**Забота с рождения**

Как сохранить репродуктивное здоровье в подростковом возрасте

с. 3

**Всемирный день физкультурника**

Польза спорта для молодежи

с. 3

**Ваш вопрос специалисту**

В этой рубрике вы можете задать вопрос специалисту

с. 3

**Все о прививках**

Информация для родителей

с. 4

## БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА

### Польза или вред?

**Клейковина, глютен** (лат. gluten — клей) - понятие, объединяющее группу запасочных белков, обнаруженных в семенах злаковых растений, в особенности пшеницы, ржи и ячменя.

Клейковина была впервые выделена Якопо Бартоломео Беккари в 1728 году из муки. Средний человек употребляет от 10 до 40 граммов глютена в сутки. Большая часть потребления приходится на различный хлеб, макароны и хлебобулочные изделия, 10-15 % сухого веса которых напрямую являются глютену. Глютен имеет значение в хлебопечении, т.к. придаёт упругость и эластичность тесту.

Сейчас очень много публикаций в интернете и в прессе на тему безглютеновой диеты, промышленность в угоду веяниям начинает увеличивать ассортимент продуктов, не содержащих глютен, т.к. растёт число сторонников данного вида диеты.

Однако, не всё так однозначно.

Существует **глютеновая болезнь (целиакия)** - генетически предрасположенная непереносимость пищевых продуктов, содержащих клейковину, являющаяся одной из форм энтеропатий.

Это аутоиммунное заболевание, при котором поражаются ворсинки тонкого кишечника, и нарушается усвоение питательных веществ. Может быть как у детей, так и у взрослых.

Симптомы глютеновой болезни, как правило, проявляются коликами в животе, диареей, нездоровым похудением, анемией, дефицитом витаминов и микроэлементов. Все это приводит к ослаблению иммунитета и увеличению риска развития рака и других серьезных заболеваний.

**Вышеперечисленные симптомы не являются специфическими, и сопровождают многие болезни пищеварения. Поэтому не спешите диагностировать у себя целиакию и переходить на рацион без глютена. Точный диагноз поставить может только**

**врач после прохождения обследования.**

Помимо целиакии, есть **аллергия на глютен**. Кроме расстройства пищеварения, симптоматика такая же, как при любом другом виде аллергии: зуд, раздражение слизистых рта и гортани, выделения из носа, отечность, затрудненное дыхание.

В России примерно 0,4% населения страдают целиакией.

Имеет место **непереносимость глютена**. Для нее характерно: головные боли, чувство сдавленности в голове, боли в суставах и мышцах, сыпь, онемение рук и ног, подавленное состояние.

Непереносимость глютена связана с изменением состава микрофлоры. Есть сведения, что в присутствии молочнокислых бактерий глютен перерабатывается полностью, еще до попадания в кишечник. Лактобациллы способствуют правильному расщеплению глютена и превращению в безвредные вещества, в то время как синегнойная палочка расщепляет глютен до составляющих, которые вызывают воспаление кишечника. Стоит отметить, что при переходе на безглютеновую диету может наблюдаться снижение иммунитета и уменьшение количества полезных бактерий с увеличением вредных, что показывает важную и неоднозначную роль глютена в нашем питании.

**Диагностика целиакии.**

Методы диагностики включают: обзорную рентгенографию и УЗИ органов брюшной полости, фиброгастродуоденоскопию (ФГДС), общий анализ крови, исследование функций кишечника (кал, биопсия) и определение специфических антител.

Лечение целиакии направлено на восстановление нормальной функции тонкого кишечника, нормализацию массы тела больного, доведение до нормы количества необходимых организму витаминов, минералов и микроэлементов.

Основной метод терапии – пожизненная диета. Из пищевого рациона полностью исключаются все продукты,

содержащие глютен - ячмень, овес, пшеница, рожь, хлебобулочные изделия из белой и черной муки перечисленных злаков; продукты с добавлением муки, некоторые йогурты, импортные сыры, сосиски, сардельки, колбасные изделия, солод и солод содержащие продукты: кукурузные хлопья, консервы, соусы, кетчуп, уксус, майонез, карамели, начинка конфет, шоколад (некоторые сорта); мороженое (все сорта, содержащие вафельную крошку), растворимый кофе, красители, консерванты, ячменное и пшеничное пиво.

Диета без глютена должна содержать повышенное количество белков, норму жиров, минералов (в частности, кальций) и витаминов. Так количество белков составляет 120 г в сутки, жиров 100 г. Количество жиров в первое время при выраженных расстройствах пищеварения ограничивают и отдают предпочтение сливочному и растительному маслу, как легкоусвояемым. Количество углеводов в диете не ограничивают, и они составляют 400-450 г.

Разрешаются почти все фрукты, овощи, мясо, рыба, яйца, творог, молочнокислые продукты. Блюда должны отвариваться или готовиться на пару. Соль ограничивается до 6 г.

Медикаментозная терапия включает средства коррекции витаминно-минеральной недостаточности. Используются препараты, улучшающие пищеварение, функции желчного пузыря, поджелудочной железы, нормализующие дисбактериоз в кишечнике. Больные должны находиться под диспансерным наблюдением у гастроэнтеролога.

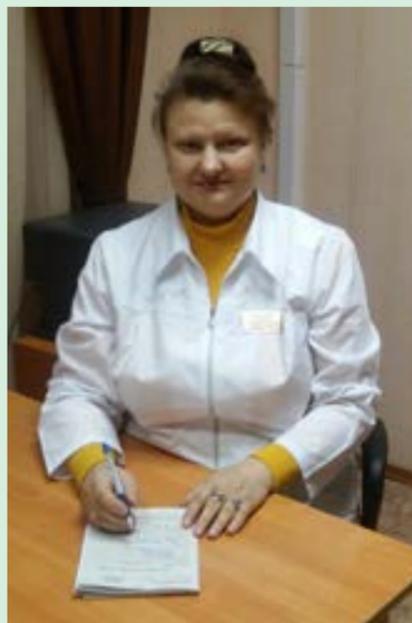
**Профилактика целиакии.**

Меры профилактики направлены на предупреждение рецидивов болезни - соблюдение пожизненной безглютеновой диеты. Используются продукты специального лечебного питания, реализующиеся через аптечную сеть или специализированные магазины, отделы в магазинах.

Безглютеновая диета может использоваться для снижения массы тела, т.к. основное внимание уделяется снижению количества хлебобулочных изделий и жиров.

Диета может выполняться до-вольно долго без вреда для здоро-

## КОЛОНКА ВРАЧА



вья. «Глютеновая» составляющая содержится в пшеничной, ржаной, овсяной, перловой, манной крупах - они исключаются из рациона.

Меню не должно содержать сосиски, колбасы, сардельки, мороженое, продукты, имитирующие крабы и креветки, продукты с соевыми наполнителями. Питание должно быть натуральным. Если нет возможности приобретения специального хлеба, его можно заменить хлебцами домашнего приготовления из кукурузной, льняной, гречневой или рисовой муки. На завтрак к чаю или соку такие хлебцы можно есть с медом.

Если ваша цель - похудение, выпечки и каш должно быть по минимуму. В противном случае получится полноценное безглютеновое питание для больных, и вес вы не потеряете. Важный акцент — углеводы (хлеб, хлебцы, каши, сладости и мед) употребляют в первой половине дня. Ужин должен состоять из белковой пищи (мясо, рыба, курица, творог) и некрахмалистых овощей (брокколи с рыбой, рыба с петрушкой или листовую зеленью и т.д.).

**Врач-диетолог  
Центра здоровья  
Лилия Радыгина**

1-7 августа – Неделя грудного вскармливания

## ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША

Самым полезным и идеальным питанием для новорожденного является грудное молоко, которое обеспечивает наилучшее развитие малыша. Природа предусмотрела состав грудного молока, которое идеально подходит новорожденным, оно содержит белки, в их состав входят незаменимые аминокислоты, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины, содержащиеся в нужном количестве и легко усваиваемые организмом малыша. В его состав входят иммунные белки и лейкоциты, при помощи которых возрастает сопротивляемость организма к заболеваниям, так как грудные дети обладают недоразвитым иммунитетом. Для того чтобы добиться наилучшего результата в развитии ребёнка, выработке иммунитета, необходимо использовать именно грудное вскармливание как можно

дольше, продолжительностью не менее одного года.

Грудное молоко обладает оптимальной температурой, стерильностью и в любой момент, в любом месте готово к употреблению. Грудное вскармливание обеспечивает эмоциональный контакт между матерью и ребёнком, развитие материнского инстинкта. При сосании груди, обладающей эластичностью и мягкостью, у ребёнка правильно формируется прикус. При проблемах, развивающихся во время прорезывания молочных зубов, грудное молоко способствует облегчению симптоматики.

Состав молока со временем изменяется. При рождении ребёнка несколько дней выделяется «молозиво», оно густое и клейкое, жёлтого цвета, содержит в большом количестве иммунные белки, они обеспечивают выработку иммунитета, для приспособления стерильного

организма рождённого младенца к окружающей среде. Молозиво выделяется каплями, и по сравнению с молоком, оно жирное, поэтому, чтобы насытить малыша, достаточно даже очень малого количества. «Переходное молоко» появляется на 4 сутки после родов, оно становится более жидким, но его ценность остается такая же, как у молозива.

Поскольку именно аппетит ребёнка определяет суточную выработку молока у матери, рекомендуется предлагать грудь в ответ на сигналы, которые подаёт сам ребёнок. Это называется кормлением по требованию. Оно рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения.

Кормление по требованию подразумевает прикладывание к груди всякий раз, когда он проявит своё желание. Кормления не ограничивают ни по продолжительности, ни по количеству в сутки.

## ДИЕТА И ГИГИЕНА КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

Кормящая мать должна соблюдать гигиену тела (каждый день принимать душ, ополаскивая чистой водой грудь), носить чистое бельё, перед каждым кормлением мыть руки с мылом. Перед каждым кормлением необходимо сцеживать несколько капель молока: удалить микробы, которые могли попасть с одежды.

Женщина, кормящая грудью, не должна курить, употреблять спиртные напитки, наркотики, крепкий чай, кофе, по возможности, медикаменты.

Кормящей матери рекомендуется частое гуляние с малышом на свежем воздухе, отдых и дневной сон.

Необходимо соблюдать режим питания, исключить диеты. В рацион должны входить продукты богатые витаминами (овощи и фрукты), железом (содержится в мясе, лучше кушать говядину), продукты богатые кальцием (молочные),

фосфором (рыба). С осторожностью употреблять овощи и фрукты красного цвета (помидоры, клубника и другие продукты), яйца, так как они могут вызвать аллергию у ребёнка. Исключить из рациона цитрусовые, они тоже вызывают аллергию. Продукты, содержащие растительную клетчатку (горох, фасоль), исключить, так как они приводят к вздутию кишечника у малыша. Чеснок, лук, приправы могут испортить вкус молока.

Мы, врачи-педиатры, призываем всех мамочек и будущих мамочек стремиться к грудному вскармливанию!

**Врач-педиатр  
Республиканской детской  
клинической больницы  
Чебодаева Гаяна**

**Врач-ординатор:  
Республиканской детской  
клинической больницы  
Арай-оол Чингиз**

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

→ Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам.

→ Покупайте только в магазинах, павильонах и на сельскохозяйственных рынках.

→ Требуйте документы, подтверждающие качество и безопасность продуктов.



→ Обращайте внимание, соблюдает ли персонал правила личной гигиены, носит ли санитарную одежду.

✗ Не покупайте в местах несанкционированной торговли.



### Плоды и корнеплоды

→ Без повреждений.

→ Однородный цвет.

→ Свойственная виду окраска.



✗ Посторонние запахи.

✗ Поврежденная кожура.

✗ Темные пятна.

### Признаки несвежих овощей и фруктов

✗ Высохшая, неровная ветка.

✗ Зеленые пятна.

✗ Проросшие кочаны.

✗ Неупругий хвостик.

✗ Желтые и зеленые вкрапления.

✗ Скользящая и липкая кожура\*.

✗ Мягкий плод.

✗ Скользящая и липкая кожура\*.

**Лето** – пора созревания овощей, фруктов, ягод. Употребление свежей сезонной плодоовощной продукции крайне важно – ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов, которые так необходимы для грядущей долгой зимы.

Но для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли максимум пользы, Роспотребнадзор РФ рекомендует потребителям воспользоваться некоторыми советами при выборе плодоовощной продукции:

- покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли;

- при необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;

- продавец (владелец) должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, его наименование, адрес (местонахождение), ФИО продавца;

- продавец (владелец) должен содержать палатку, киоск, автофургон, тележку, лоток, а также окружающую территорию в чистоте.

Покупая овощи, фрукты и ягоды необходимо обращать внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры. Спелые плоды отличаются сильным приятным запахом.

Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена.

### Меры профилактики инфекционных заболеваний

- соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.);

- соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод.

- тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний.

Помните, что перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно

промыть под проточной водой руками или при помощи щётки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

### Как правильно мыть?

Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно немного подержать в тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой и хорошо промыть.

Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев.

Цветную капусту перед споласкиванием прохладной водой лучше разделить на соцветия и освободить от потемневших участков.

Особого внимания требует зелень. Зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой.

После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов можно подержать ее в течение получаса в солевом - уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды).

Виноград надо промывать под «душом» из-под крана. После мытья - дать воде стечь. Если гроздь тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды.

Ягоды, как и другие плоды, требуют тщательного мытья перед употреблением. Непосредственно перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные экземпляры. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени.

Для промывания клубники, вишни, черешни, малины, смородины и других ягод рекомендуется следующее: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Потом для ягод нужно устроить контрастные «ванны»: попеременно окунать дуршлаг в емкость с горячей (но не кипятком!) и холодной водой; 2-3 такие процедуры достаточно для удаления всех микробов.

\*Обработка дифенилом (пищевой консервант) — можно удалить, тщательно промыв плоды с мылом.

12 августа - Всероссийский день физкультурника

## ПОЛЬЗА СПОРТА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

**Спорт и активный образ жизни получают сегодня все большую популярность. Значение этих слов становится тождественно здоровью, успеху и благополучию, к которым стремится каждый здравомыслящий человек. Ведь для того, чтобы реализовать себя в современном мире, молодому человеку нужно иметь много сил и энергии, а также верить в себя. Этому способствуют регулярные физические упражнения и активная спортивная деятельность.**

### В чем заключается польза?

**Помогает снять стресс.** Именно молодежь в наше время наиболее подвержена нервным перенапряжениям. Если, например, сравнивать ритм жизни сейчас и лет десять назад, то спрос с молодого поколения усилился значительно. График учебы стал жестче, к образованию требования выше, к тому же часто молодые люди пытаются еще и совмещать работу с учебой. Это, так или иначе, влияет на психику молодого неокрепшего организма. Организм, в свою очередь чтобы попросту не сорваться и не получить нервный срыв, сам подсознательно просит разрядки, а лучшая разрядка - это спортзал!

**Формирует мышечную массу и скелет.** Большинство молодых людей слишком много времени проводят за партой, компьютером. Зачастую это приводит к искривлению позвоночника и неправильной осанке. Если в молодом возрасте начать занятия спортом, велика вероятность сформировать правильную осанку и крепкий позвоночник, которые впоследствии сохранятся до зрелого возраста. Ну и, конечно же, крепкие мышцы, которые также быстрее и активнее реагируют на тренировки в молодом возрасте.

**Улучшает работу мозга.** Элементарные физические упражнения отвлекают от чрезмерной

концентрации, улучшают кровоток, что, в свою очередь, влияет и на работу головного мозга, помогает сосредоточиться и сконцентрироваться. Вывод один: хочешь быстрее соображать - займись спортом.

**Развивает.** Бывает, что молодежи трудно наладить общение со сверстниками, такие дети, как правило, становятся изгоями, еще больше замыкаются в себе, у них ухудшается успеваемость. Единственный способ переломить ситуацию - укрепиться как физически, так и морально с помощью спорта. Через пару месяцев вы поразитесь, как изменится ваше мироощущение, станете все более развитым физически, укрепится и моральный дух. Проблемы, которые раньше казались катастрофой, вообще перестанут существовать.

В общем, как ни крути, без спорта никак и для физического здоровья, и для здорового отношения к жизни в целом. Хотите стать успешным - для этого нужна хорошо работающая голова, хотите стать более коммуникабельным - нужна уверенность в себе, а еще выносливость, сила, тонус и отличное настроение. Все это даст спорт!

Республиканский центр  
медицинской профилактики

## Забота с рождения

# КАК СОХРАНИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

**От репродуктивного здоровья в подростковом возрасте во многом зависит дальнейшая полноценная жизнь детей. Подростковый возраст чрезвычайно важен в физиологическом, психологическом, нравственном и социальном становлении человека. Именно в этот период завершается формирование всех функциональных структур организма, интенсивно протекают процессы роста и развития, в результате чего реализуется индивидуальная генетическая программа развития организма.**

Забота о репродуктивном здоровье начинается с рождения, с первого дня появления на свет. Уже тогда от родителей требуется максимум внимания. Строение наружных половых органов может сразу показать признаки аномалий, которые требуют исправления или коррекции. Все время нужно самым внимательным образом следить за состоянием детородных органов. Выделения, различные высыпания и иные поражения кожи и слизистых оболочек могут сигнализировать о воспалительном процессе, причиной которому может быть не только инфекция, но и развивающийся диабет. Родители должны помнить, что отступление от требований гигиены могут обернуться серьезными неприятностями для ребенка.

В период, когда организм активно готовится к взрослению, девочек и мальчиков необходимо особо беречь от инфекционных, в первую очередь вирусных, заболеваний. Важно также ликвидировать все очаги инфекции в организме, в том числе кариес и хроническое воспаление миндалин - тонзиллит. Своевременное выявление и лечение хронических заболеваний внутренних органов - непременное условие оптимального развития организма, в том числе и репродуктивной функции.

Родителям заранее нужно рассказать девочку о предстоящих менструациях и научить ее правилам гигиены в этот период. При появлении симптомов воспаления половых органов, нарушения полового развития и менструальной функции необходимо своевременно обращаться к детскому гинекологу. Во всех случаях самое главное - не нужно ждать, что болезнь пройдет со временем сама собой. Не бойтесь обратиться для врача

лишним, потому что нарушения в состоянии репродуктивной системы могут проявлять себя совершенно неожиданно, и часто случается, что родители приводят к врачу ребенка с запущенной формой болезни. При отсутствии жалоб в первый раз к детскому гинекологу девочку следует вести в возрасте 5-6 лет. Родители должны убедиться, что ребенок здоров и развивается нормально. Второе посещение гинеколога - в 8-м классе, когда с доктором обсуждают характер менструального цикла.

Преждевременная половая жизнь может привести к венерическим болезням, воспалительным заболеваниям влагалища, матки и ее придатков, последующему бесплодию, особенно при частой смене партнеров. Не следует забывать о том, что у подростков половая близость происходит обычно в неподходящих условиях и при отсутствии элементарных знаний. Это может привести у девушек к развитию половой холодности и психоэмоциональной опустошенности. Помните, что мальчики и девочки нуждаются в разных советах. Например, в вопросе согласия. Девочки должны научиться твердо говорить нет, глядя своему приятелю в глаза. Мальчики должны быть предупреждены об ответственности, о необходимости быть уверенным в согласии девочки. Взрослые должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у детей ответственность за собственное здоровье. Подростки должны понять необратимый характер многих патологических изменений в организме, особенно в половой системе, которые в дальнейшем могут помешать их будущему материнству и отцовству.

Ведущим фактором в программе сохранения репродуктивного здоровья у подростков, служит воспитание у них более серьезных отношения к интимной жизни и использованию противозачаточных средств. Такую работу среди подростков следует начинать заранее, т.к. проведенные исследования показывают, что это повышает ее эффективность в профилактике ранней беременности у несовершеннолетних. Поэтому важно, чтобы родители учились разговаривать со своими детьми на тему секса и контрацепции. Половое воспитание должно иметь практический уклон, чтобы подростки знали, как и где покупать противозачаточные средства, почему необходимо договариваться с партнерами об их применении, зачем вообще нужно регулярно прибегать к средствам контроля рождаемости. Другой важный аспект полового воспитания состоит в том, чтобы лучше разъяснить подросткам (как мальчикам, так и девочкам), почему применение противозачаточных средств может самым непосредственным образом влиять на их жизнь. Они должны быть информированы и о том, что применение контрацептивов снижает риск заражения болезнями, передаваемыми половым путем (венерическими заболеваниями, гепатитами, ВИЧ-инфекцией).

В подростковом возрасте «взрослеющие дети» очень уязвимы, ранимы, чувствительны, хотя и пытаются всячески это скрывать. Вместе со стремлением к независимости они сталкиваются с неизвестностью и незнанием. А ведь в этом возрасте приходит первое, волнующее, пока еще незнакомое чувство - любовь. Дорогие родители, вы должны помочь своему «взрослеющему ребенку» разобраться в этих непростых чувствах.

## ВАШ ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ

**Вопрос:** Можно ли отказаться от прививок и чем это грозит ребенку?

**На вопрос отвечает врач-инфекционист Республиканской детской клинической больницы Ольга Михайловна Ломако.**

**Ответ:** Отказ от профилактических прививок предусмотрен Федеральным Законом «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней». Но стоит ли это делать? Отказ от вакцинации может стать причиной инфекционного заболевания ребенка с различными тяжелыми последствиями, т. е. является угрозой жизни и здоровью ребенка.

Отсутствие прививок не влияет на оформление ребенка в детские учреждения, школу, институт, но в некоторых ситуациях отсутствие прививок ведет к ограничениям. При возникновении в дошкольных, школьных и оздоровительных учреждениях или в регионе неблагоприятной эпидемиологической ситуации, связанной с инфекцией, против которой ребенок не привит, он не будет допущен в эти учреждения на весь период карантина.

В ряд стран запрещен въезд без определенных профилактических прививок. Многие страны (например, США) требуют наличия всех прививок в соответствии со своим календарем у детей и подростков, которые приезжают учиться, а если их нет — вакцинация проводится сразу после приезда в страну.

Конечно, решают родители прививать или не прививать своего ребенка, прививать себя или нет. Но следует помнить, что отказ от прививок нарушает право ребенка на жизнь и здоровье (Венская Декларация, 1993 г., Всемирная медицинская ассамблея, 1998 г.) и влечет к определенным ограничениям индивидуальной свободы в интересах охраны здоровья всего населения.

Родители часто склонны видеть в дружбе мальчиков и девочек только опасность, порой совсем необоснованную, поскольку в большинстве случаев дружеские отношения чисты и бескорыстны. Родители все и всегда видят наперед. Быть может, поэтому они часто не только думают, но и вслух бросают непростительные фразы: «Любовь?!.. Да какая там любовь?!.. Еще мамино молоко на губах не обсохло! И думать забудь про этого своего Сашку (свою Ленку), он такой-сякой...» и т.д. Догадываются ли в этот момент родители о том, что совершают серьезную ошибку, помнят ли себя в этом возрасте? Знают ли о том, что их дети сейчас особенно ранимы, а их реакция может быть абсолютно непредсказуемой? Скорее всего - нет, и очень жаль. Помните! С одной стороны подросток остро нуждается в помощи родителей, а с другой - стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право. Не стоит бояться первых увлечений подростков и запрещать их. Наоборот надо учить их любить, уважать, говорить нежные слова. Уберечь от секса невозможно, но пока формируется организм ребенка, приобщайте его к спорту, искусству, ремеслу. Наполненность дня и чередование физической и умственной нагрузки отвлекут подростка.

Воспитывайте ребенка не только словами, но и собственным примером. Если родители выражают любовь открыто, относятся друг к другу с нежностью, обнимают друг друга при детях и главное дети слышат, что они говорят друг другу ласковые слова - это лучший пример для них с детства. У детей формируется правильное представление о семье, об отношениях мужчины и женщины. Ребенок понимает, что без любви, нежности, взаимоуважения не может быть полноценных половых отношений. В будущем это его уберет от беспорядочных и бессмысленных сексуальных связей, от преждевременных половых отношений, их последствий, которые ведут к нарушению репродуктивной сферы.

Врач акушер – гинеколог  
женской консультации  
Республиканского клинического  
перинатального центра  
Юлия Русанова

## Все о прививках

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Иммунизация или прививка считается одной из важнейших мер, предпринимаемых для поддержания здоровья ребенка и самое надежное средство от губительных инфекций.

В этой статье мы излагаем факты, отвечаем на наиболее острые, наболевшие вопросы относительно прививок, чтобы вы могли прийти к собственному заключению о том, что такое вакцинация и почему она необходима.

**Что такое календарь прививок?**

Календарь прививок — это схема прививок, которую государство считает необходимым осуществлять в стране для наиболее полноценной защиты своих граждан от инфекций. Существуют прививки плановые и по эпидемическим показаниям.

Плановые — от массовых инфекций, которые протекают тяжело с летальным исходом или неблагоприятными последствиями, их проводят всем в определенном возрасте с определенными интервалами. В плановый календарь прививок России включена профилактика туберкулеза, полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка, гепатита В, кори, эпидемического паротита, краснухи, гриппа.

В нашей стране также есть вакцины для профилактики тяжелых инфекций, которые включены в календари многих стран мира, но отсутствуют в отечественном календаре в связи с тем, что пока не производятся отечественными производителями (против вируса папилломы человека, гемофильной инфекции типа В, пневмококковой инфекции).

**Что такое вакцина?**

Препарат, которым делают прививку, называется вакциной. Вакцинные препараты получают из бактерий, вирусов или продуктов их жизнедеятельности. В зависимости от того, что является основным действующим началом вакцины (антигеном), выделяют вакцины неживые (инактивированные) и живые. Живыми называют вакцины, которые содержат живые, ослабленные возбудители. Вирус в них значительно ослаблен, поэтому он не может вызвать соответствующее заболевание (например, корь). При производстве вакцины вирусы ослабляют до тех пор, пока они не теряют способность вызвать болезнь, но еще сохраняют способность формировать защиту.

**Почему можно вводить сразу много вакцин?**

Исследования показывают, что при одномоментной постановке человеку десяти вакцин, мы получаем полноценный иммунный ответ. Если бы наша иммунная система не в состоянии была так отвечать, то ребенок, который сразу после рождения сталкивается с огромным количеством микроорганизмов, живущих на коже взрослых, в носоглотке, на стенках помещений и т. д., неизбежно бы заболел.

**Безопасны ли используемые вакцины?**

Безопасность вакцин во много раз выше, чем лекарств, которые используют для лечения инфекций и их осложнений. Если ребенок заболевает дифтерией, то риск летального исхода составляет 1:20, столбняком — 1:5, коклюшем — 1:1500. В мире и в нашей стране осуществляется строгий учет возможных необычных реакций и их тщательный анализ. Чтобы предупредить развитие необычных реакций, при осмотре ребенка перед прививкой врач выясняет все неблагоприятные моменты в состоянии здоровья с рождения до момента иммунизации.

**Нужны ли прививки недоношенному младенцу?**

Делать или не делать прививки недоношенному ребенку решают его родители. Проблемы, которые могут возникнуть при вакцинации, для большинства детей никак не угрожают здоровью. Но есть определенные группы риска, в которые входят и недоношенные дети. В течение первых двух месяцев не рекомендуется делать прививки недоношенным малышам. Это связано с тем, что их иммунная система слабая по сравнению с иммунитетом доношенных детей. Но хотим Вас успокоить, ведь все факторы риска связанные с недоношенностью младенца проходят, когда малыш достигает до предполагаемой даты родов и активно прибавляет в весе. Тем не менее, нужно тщательно обследовать малыша, прежде чем прививать его. Могут возникнуть респираторные заболевания или неполадки в работе сердечно — сосудистой системы. Нужно помнить, что недоношенные дети хуже переносят прививки. Необходимо очень тщательно следить за здоровьем малыша после того, как ему сделают прививку. Обсудить с педиатром все возможные нюансы, узнать об альтернативном графике вакцинации, который снизит нагрузку на иммунитет младенца. Ведь за небольшой период времени необходимо сделать довольно большое количество прививок. Кроме того,

поинтересуйтесь, есть ли другая, более щадящая для малыша вакцина, которой можно было бы его привить. Да и можно ли вообще отложить вакцинацию на какой-то срок, пока окончательно не окрепнет иммунная система ребенка.

**Нужно ли прививаться против туберкулеза, коклюша, дифтерии, столбняка, кори, краснухи, паротита?**

**Туберкулез** — бактериальная инфекция, вызываемая микобактерией туберкулеза человека. Поражаются легкие, другие внутренние органы, кожа, кости. Наиболее тяжелой формой заболеваний является туберкулезный менингит (воспаление мозговых оболочек). На заболеваемость туберкулезом влияет ряд социальных факторов: неправильное, однобокое питание, скученность в помещениях, где живет ребенок, контакты с больными туберкулезом взрослыми. Вакцинация БЦЖ защищает от наиболее тяжелых форм туберкулеза (туберкулезного менингита, диссеминированных форм), но не защищает от инфицирования туберкулезной палочкой.

Вакцина БЦЖ существует на протяжении 80 лет и является одной из наиболее широко используемых в мире. ВОЗ рекомендует начинать вакцинацию БЦЖ сразу после рождения ребенка. В странах, где заболеваемость туберкулезом низкая (США, Германия, Швеция, Израиль и другие), прививку БЦЖ проводят только в группах риска (людям, приехавшим из стран, где распространен туберкулез).

**Коклюш** — заболевание с особым приступообразным кашлем, ребенок «заходится» в кашле, особенно ночью и под утро. Коклюш опасен осложнениями — воспалением легких (пневмонией), а у маленьких детей — судорогами и поражением головного мозга.

**Дифтерией** болеют не только дети, но и взрослые. Причина инфекции — дифтерийная палочка, которая передается воздушно-капельным (при чихании, кашле, разговоре) и контактно-бытовым путем (через игрушки, предметы быта). Дифтерия поражает нос, глотку, гортань, реже — кожу, глаза. У больного образуются пленки в зеве, которые могут распространиться в нос и гортань, а у детей до 1 года пленки образуются сразу в гортани, на голосовых связках, появляется отек гортани — круп. В этих случаях требуются неотложные мероприятия, иначе больной задохнется.

Лучший способ избежать заражения дифтерией — своевременно пройти вакцинацию. Привитые люди никогда не болеют тяжелой дифтерией. У них возможно развитие очень легких форм заболевания в виде ангины.

**Столбняк** — острая инфекция, которая вызывается бактерией столбнячной палочки, находящейся в земле. Заболевание связано с попаданием в травмированную кожу и ткани спор столбняка, где они размножаются, вырабатывают токсин, который и обуславливает заболевание. Токсин вызывает поражение нервной системы, проявляющееся тоническим напряжением скелетной мускулатуры и судорогами сначала жевательных мышц, что затрудняет открывание рта, затем — глотательных мышц, что делает невозможным глотание и более чем в 90% — смерть.

**Тройная прививка против кори, паротита, краснухи: стоит ли делать все?**

**Корь** — вирусное заболевание, к которому восприимчивы практически все дети. Это летучая инфекция, вирус летит с током воздуха из одного помещения в другое и даже на другой этаж. Для кори характерны насморк, кашель, конъюнктивит, сыпь на лице, туловище и конечностях.

Вакцины против кори — живые, содержат ослабленный, не вызывающий заболевание вирус. Существует отечественная моновакцина и комбинированная паротитно-коревая вакцина, а также тривакцина против кори, эпидемического паротита и краснухи.

**Краснуха** — острое вирусное заболевание, обычно протекающее легко с катаральными явлениями, увеличением лимфатических узлов и мелкопятнистой сыпью. Вакцинацию против этой инфекции проводят по следующей причине. Если заболит беременная женщина, то инфекция вызывает множественные пороки у плода. Типичный синдром врожденной краснухи — это глухота, катаракта, порок сердца. При инфицировании беременной женщины на раннем сроке наблюдаются выкидыши, при позднем — мертворождения.

Отечественной вакцины против краснухи у нас пока нет, но вакцины, используемые в мире, все однотипны, они содержат один и тот же штамм ослабленного живого вируса, который выращен на особых клетках человека. В нашей стране используют

моновакцину, а также тривакцины. Важно, чтобы все женщины детородного возраста были защищены от этой болезни и не могли заболеть ею во время беременности.

**Эпидемический паротит** («свинка») — вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Поражаются слюнные железы, оболочки мозга (менингит), поджелудочная железа (панкреатит), у мальчиков в период полового созревания и старше — воспаление яичек (орхит), что, по данным многих исследователей, может привести к бесплодию.

**Полиомиелит: есть ли угроза заболеть?**

**Полиомиелит** вызывается тремя типами вирусов, передается с пищей, водным и воздушно-капельным путями. От полиомиелита, как правило, не умирают, но может остаться паралич, чаще одной ноги, при котором нога постепенно худеет и укорачивается, а ребенок или тяжело хромает или совсем не может двигаться без поддержки. Для прививок против полиомиелита существуют 2 вакцины: убитая, инактивированная и живая. Введение этих вакцин, как правило, не вызывает ни реакций, ни осложнений.

В нашей стране, как и в странах Европы, с 1997 года полиомиелит не регистрируется, несмотря на это прививки делают во всех странах, так как полиомиелит есть в Африке и в Азии, откуда он может быть завезен.

**Нужно ли прививаться против гепатита В?**

Вирус передается через кровь и другие жидкости организма (у взрослых — половым путем). Мать может заразить ребенка внутриутробно, но чаще заражение происходит во время родов, ухода за ребенком и кормления грудью при наличии трещин соска. Заражение может происходить и при переливании зараженной крови или ее компонентов, при использовании инструментов, где есть микроскопическая капля инфицированной крови (бритвы, ножницы, иглы и т. д.). Известны бессимптомные формы гепатита В, иногда сам больной не знает о болезни, но может заразить других. У взрослых гепатит В переходит в хроническую форму в 10% случаев, у детей 1–5 лет — в 20–50%, у новорожденных — до 90%. У 15–25% больных хроническим гепатитом В развивается цирроз или первичный рак печени. Лечение помогает только в 40–60% случаев.

Вакцины против гепатита В — современные и безопасные, содержат белок пищевых дрожжей, который вызывает формирование иммунитета к гепатиту В. Эффективность вакцинации — 95–98%. Прививки во всем мире начинают делать детям в периоде новорожденности, но вакцинация показана всем в любом возрасте.

**От каких еще заболеваний защитит прививка вашего ребенка?**

Гемофильная инфекция типа В является причиной 20–40% всех гнойных менингитов и глухоты у маленьких детей, умирает 5–25% от числа заболевших. Инфекция вызывает воспаление легких, суставов, среднего уха. Болеют в основном дети от 2 месяцев до 5 лет.

Вакцинация снижает заболеваемость менингитом на 95%, пневмониями на 20%, снижается частота отитов, респираторных заболеваний. Прививки делают в 173 из 230 стран мира всем детям с 3 месяцев до 5 лет. В России зарегистрированы и применяются вакцины в виде монопрепаратов, а также комбинированный препарат сразу против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита и гемофильной палочки тип В.

Пневмококки — это целое семейство бактерий, которые ответственны за тяжелые заболевания. Пневмококк является причиной гнойного менингита (воспаления мозговых оболочек), а также общего заражения крови (сепсиса), при котором любой орган может быть поражен: суставы (артрит), сердце (эндокардит) и ряд других органов. Наиболее частыми проявлениями пневмококковой инфекции является пневмония и отит.

Заболеваемость пневмококковыми инфекциями увеличивается в несколько раз в организованных коллективах, даже если ребенок посещает детское учреждение только несколько часов в день. В России применяют 2 пневмококковые вакцины: первая вводится детям старше 2 лет однократно. Однако у нее есть недостатки: она не создает иммунитет у детей до 2 лет. Учитывая особенно тяжелые формы заболевания (сепсис, менингит) у этих групп детей, была разработана вакцина, которая вызывает формирование иммунитета уже с 2 месяцев жизни.

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки, мы надеемся, что факты, содержащиеся в этой статье, помогут вам решить вопрос о вакцинации в пользу вашего ребенка.

**Врач-инфекционист  
Республиканской детской  
клинической больницы Ольга Ломако**