

Вылечиться без тяжелых последствий

Как устроены инфекции, и как от них защититься

Инфекционные заболевания окружают нас повсюду, но мы часто не задумываемся, как они работают. Мы лечим простуду антибиотиками, хотя они бессильны против вирусов. Мы сомневаемся в необходимости прививок, не зная, что они защищают не от болезни, а от ее тяжелых последствий.

О том, как устроены инфекции и как от них защититься, рассказывает врач-инфекционист Архангельской областной клинической больницы Наталья Георгиевна Бровина.

Что такое инфекции, и как они передаются

Инфекционные заболевания — это болезни, которые вызываются определенными возбудителями. И сегодня ученые все чаще приходят к выводу, что большинство недугов имеют инфекционную природу.

— В наше время мы говорим о том, что, в принципе, все болезни являются инфекционными, — объясняет Наталья Георгиевна. — Просто возбудителей одних инфекций мы уже знаем, например ветряная оспа или герпес, а возбудителей других мы пока не знаем и только находим. К примеру, еще до недавнего времени никто не знал, что язвенная болезнь желудка вызывается инфекционным возбудителем — палочкой *Helicobacter pylori*, которую лечат антибактериальными препаратами.

Способов заразиться несколько. Врач выделяет основные механизмы передачи:

— Фекально-оральный — это через грязные руки, — перечисляет специалист. — Воздушно-капельный — передача респираторных инфекций, гриппа с капельками выдыхаемого воздуха при кашле. Контактно-бытовой путь — когда инфекция передается не напрямую от больного, а через предметы, на которых она сохранилась. Также заражение может произойти трансмиссивным способом — через укусы кровососущих насекомых. Заражение от матери ребенку — трансплацентарно, через плаценту. И наконец, гемоконтактные инфекции — когда заражение происходит через контакт с кровью больного человека (при заражении вирусными гепатитами В и С, ВИЧ-инфекцией).

Самый распространенный путь передачи инфекций, особенно в сезон простуд, — воздушно-капельный.



Как защититься от инфекций

Защита от инфекций (иммунитет) бывает двух видов: неспецифическая и специфическая. Первая — это то, что мы можем делать сами каждый день. Здоровый образ жизни, ношение маски в местах скопления людей в сезон ОРВИ и гриппа, мытье рук перед едой — все это снижает риск заражения ОРВИ и кишечными инфекциями.

— Есть также специфические способы защиты от инфекций — это вакцинация, (прививки) — подчеркивает врач. — Есть инфекции неуправляемые, против которых нет защиты в виде вакцинации, а есть управляемые. Например, очень важно привиться от гриппа, ведь это защитит вас от тяжелого течения заболевания.

С помощью вакцинации можно защититься от многих инфекций. Национальный календарь прививок включает в себя прививки от туберкулеза, кори, краснухи, паротита, коклюша, гепатита В,

НВ-инфекции, пневмококка. И конечно, нельзя забывать об АДС-М-прививке, которую нужно повторять каждые десять лет.

— АДС-М — это вакцина, которая защитит от дифтерии и от столбняка, — объясняет Наталья Бровина. — Помните, еще в девяностые годы сколько у нас дифтерии было с тяжелыми осложнениями. Столбняк — это тяжелое заболевание с летальным исходом, им можно заразиться даже от занозы. Прививка защитит от такой опасности.

Антибиотики и простуды: что нужно знать

Одно из самых распространенных заблуждений, что антибиотики помогают от любых инфекций, но это не так.

— Надо четко знать, что антибиотики помогают только от бактериальных инфекций, и то не от всех, потому что у каждого антибиотика есть свой спектр действия, — предупреждает врач. — Нельзя заниматься самолечением, нельзя принимать антибиотики просто так. Если у вас вирусная инфекция, то, принимая антибиотик, вы только снижаете противовирусный иммунитет, что может сильно навредить организму.

То же самое работает и в обратную сторону: противовирусные препараты бесполезны при бактериальных инфекциях. Поэтому любое лечение должно назначаться врачом.

Многие уверены: если промочил ноги или замерз на улице, то простуда пришла сама по себе. На самом деле механизм иной.

— Мы называем простудой ситуацию, когда человек пошел на улицу, не по погоде оделся, промочил ноги, и после этого появилась температура, насморк, боли в горле, — объясняет врач. — А что происходит на самом деле? На фоне переохлаждения снижается локальный иммунитет. Те вирусы, которые находят-

ся вокруг нас, не вызвали бы заболевания, если бы этого не случилось. В любом случае это инфекционное заболевание.

Но это не повод для паники. Легкие респираторные инфекции при правильном подходе проходят без серьезного лечения.

— Если это респираторная инфекция в легкой форме, достаточно остаться дома, чтобы не заражать родных и близких, заниматься орошением зева, обильно пить, принимать витамины, — советует специалист. — Так можно вылечиться без тяжелых последствий.

Вакцинация: мифы и реальность

Национальный календарь прививок составлен неслучайно. Он включает вакцины против тех заболеваний, которые наиболее распространены в нашей стране. Но в разных регионах и странах акценты могут смещаться.

— Национальные календари в странах разные, — поясняет Наталья Георгиевна. — Даже в соседних регионах могут быть отличия. Например, в некоторых регионах вводят прививки от менингококка, которой у нас нет. Это там, где заболеваемость выше.

Кроме плановой вакцинации есть прививки по эпидемическим показаниям. Особенно это актуально для путешественников. Например, если вы едете в лес, у вас должна быть прививка от клещевого энцефалита.

Важно помнить и о выезде за границу. В некоторые страны не пустят без сертификата о вакцинации от желтой лихорадки. Стать препятствием для въезда в другие государства может отсутствие прививки АДСМ.

Отдельная тема — прививка от гриппа. Она не дает стопроцентной гарантии, что человек не заболеет. Но она защищает от самого страшного — тяжелого течения и летального исхода.

— Наша кафедра инфекционных болезней проводила исследования по случаям

тяжелых и летальных форм гриппа, — рассказывает Наталья Георгиевна. — Среди пациентов, которые находились на лечении в Центре инфекционных болезней с тяжелыми формами и с летальным исходом, ни одного привитого не было. Прививка от гриппа не гарантирует защиту от болезни на сто процентов. Но ни один привитый человек не заболевает тяжелой формой и не погибнет от гриппа, а это самое важное.

Инфекции окружают нас повсюду, и это нормально. Наш организм умеет с ними справиться, а современная медицина предлагает эффективные способы защиты. Главное — знать, как работает механизм передачи, вовремя проходить диспансеризацию и не пренебрегать вакцинацией. Потому что лучшая защита от инфекций — это та, о которой позаботились заранее.

— Инфекционные заболевания не исчезли, и лучшая защита от них — вакцинация. В 2025 году мы привили от гриппа более 617 тысяч жителей региона, — прокомментировала руководитель министерства здравоохранения Поморья Татьяна Русинова. — Сейчас наша главная задача — подготовка к сезону клещевых инфекций. В этом году мы планируем привить 65 тысяч северян от клещевого энцефалита, в ближайшее время в медицинские организации региона будет поставлена новая партия вакцины. Вакцинация проводится в эндемичных районах. В Архангельской области это все муниципальные образования, кроме Новодвинска, Мезенского и Лешуконского округов. Также сделать бесплатную прививку могут граждане, выезжающие на эти территории для выполнения определенных видов работ.

Татьяна Русинова также напомнила, что, помимо вакцинации, важно соблюдать и меры неспецифической защиты: на природе носить светлую одежду, закрывающую тело, использовать репелленты, проводить само- и взаимоосмотры, а при укусе клеща сразу обращаться в травмпункт.

Кстати

TAKZDOROVO.RU — официальный портал Минздрава России, где вы найдете актуальную информацию и полезные советы о том, как поддерживать свое здоровье и вести активный образ жизни. Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.



Защита от инфекций бывает двух видов: неспецифическая и специфическая. Первая — это то, что мы можем делать сами каждый день. Здоровый образ жизни, ношение маски в местах скопления людей в сезон ОРВИ и гриппа, мытье рук перед едой — все это снижает риск заражения ОРВИ и кишечными инфекциями. Есть также специфические способы защиты от инфекций — это вакцинация.