



ФОТО: Михаил Солунин, РБК-Нижний Новгород

Евгений ЕФИМОВ: ИНФЕКЦИИ ВСЕГДА С НАМИ – ЭТО НАШИ БЛИЖАЙШИЕ СОЖИТЕЛИ

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПИК СЕЗОНА РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Директор ФБУН ННИИЭМ им. академика И.Н. Блохиной Евгений ЕФИМОВ рассказал Георгию МОЛОКИНУ (РБК-НН) о прививках и профилактике ОРВИ и гриппа, о причинах роста заболеваемости среди городского населения, а также мутациях как способе выжить.

— Я считаю, что прививки обязательно надо делать людям, подверженным наиболее высокому риску осложнений. Это лица, страдающие тяжкими хроническими заболеваниями (дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы), дети,

работники автотранспорта, продавцы, врачи и др.

Плановая массовая иммунизация населения имеет место только применительно к вирусу гриппа. Но помимо него существует масса других респираторных инфекций (вирусных, бактериальных и прочих), про-

тив которых вакцины нет.

Иммунизируя людей, мы прививаем только против вируса гриппа. Почему? Да потому что у него гораздо более тяжёлое течение, чем у остальных инфекций, и, как говорят в народе, грипп страшен своими осложнениями. И это действительно так.

Большинство моих знакомых, как и я сам, никаких прививок не сделали, и вот уже в очередной раз шмыгалиносом, у нас саднит горло, проходит кашель. Причем, пишу я об этом буквально со всех сторон. Расскажите, чтоами происходит.

Вы очень метко заметили – «в очередной раз». Каждую осень нам приходит заболевание, которое называется «острая респираторная вирусная (даже бактериальная) инфекция». Уже получается, что на улице становится прохладно, и это влияет на иммунитет человека. Люди в прохладную погоду стараются как можно больше времени проводить в закрытых помещениях. То есть возникает искусственная скученность. Это приводит к облегчению циркуляции возбудителей респираторных инфекций среди людей, потому что расстояние между ними резко сужается. Возбудитель набирает силу и начинает вызывать заболевание, именуемое респираторной инфекцией.

Следует ли говорить о гриппе, то не нужно, но всё же делать прививки? Пожалуйста, я бы сказал. Самый оптимальный период для этого – август-сентябрь.

Да, разумеется, не специалист, но даже обычные люди догадываются, что вирусы мутируют каждый год появляются, скажем, новые их оттенки. В этом году тоже есть свои особенности?

Всё живое обладает способностью изменяться. А изменяться нужна, прежде всего, приспособления к окружающей среде. К чему приспосабливается микроб, который существует непосредственно в организме человека? Он приспосабливается к изменениям иммунитета. И поэтому вполне естественно, что тот возбудитель, который отциркулировал прошлый эпидемический сезон, оставил за собой так называемый «иммунный след» или «иммунный пресс», вынужден вернуться, чтобы не уйти из циркуляции.

Как вести себя помимо прививок, какие профилакти-

гарантии никто не даст, потому что инфекции всегда с нами – это наши ближайшие сожители. Если же говорить о советах, то нужно соблюдать гигиенические условия: достаточно регулярно проветривать помещение, соблюдать температурный режим, чтобы не переохлаждаться.

Кроме того, нужно одеваться по сезону и прочее. Гулять чаще.

Соблюдать режим питания – употреблять пищу, обогащённую витаминами. Фрукты, овощи. Кстати, квашеная капуста – основной поставщик витамина С в быту. Помимо этого, существует широчайшее представительство витаминных препаратов, которые мы можем купить в любой аптеке.

— Задам несколько более широкий вопрос. Вы начали говорить о мутации вирусов. Это интенсивнее происходит с развитием нашей жизни, цивилизации? Или так было всегда?

— Несомненно, вы очень правильно подметили, что именно эта скученность населения, которая имеет место в наших мегаполисах, несопоставима с условиями жизни в деревне, селе, где каждый живёт в своём доме на достаточно большом расстоянии от других людей. Соответственно, это выражается и в уровне заболеваемости. Городские жители всегда болеют намного чаще, чем сельское население.

Плюс ко всему, конечно, экология и те условия, которые нарушают естественные иммунные силы организма. О них тоже всем известно – это те же вредные привычки: курение, алкоголь и т.д. Всё это влияет на местные механизмы защиты. И соответственно, они могут приводить к всевозможным осложнениям.

— Вы довольно долгое время наблюдаете за этими процессами, руководите НИИ. Можете ли вы сравнить динамику: скажем, то, что было 10-15 лет назад, и сейчас? Что можно отметить как тенденцию?

— Если говорить о многолетней динамике заболеваемости данными инфекциями, то они характеризуются ярко выраженной цикличностью. Она бывает

ваемости, которое зависит от целого ряда других природных и социальных факторов. Например, периодическая деятельность Солнца – доказано, что она влияет на заболеваемость людей. И поэтому есть 3-5-летние циклы заболеваемости, есть 10-12-летние циклы. Мы о них знаем и своевременно к ним готовимся.

— С деятельностью Солнца мы вряд ли что-то можем сделать. Я заметил, что на Западе люди часто ходят в респираторах и масках, не стесняются этого. Мы к этому относимся если не наплевательски, то с заметной долей смущения. Человек в маске в помещении, где много людей, или на улице часто вызывает насмешки или просто косые взгляды. Что вы думаете по поводу такого рода индивидуальной защиты?

— На сегодняшний день это элементарная культура поведения, коей мы обладаем в разной степени. Заболев, человек не должен идти на работу, а должен вызвать врача. Но если больничный по каким-то причинам взять не удаётся, значит, надо надеть маску и идти на работу.

— Я, не будучи специалистом, замечаю, что в последнее время множество такого рода вирусных заболеваний не связаны с высокой температурой. Или так было всегда?

— Так было всегда. Возбудителей респираторных инфекций сотни, и грипп, с которого мы начали наш разговор, занимает среди них лишь небольшую часть. Даже в период эпидемии этой инфекции она занимает не более 20% от общего уровня заболеваемости.

Резюмируя всё, что я уже говорил, нужно соблюдать гигиенические условия – несмотря на то, что все законопачивают окна и двери, обязательно нужно периодически проветривать помещения, соблюдать температурный режим, форму одежды. Нужно обратить внимание на диету – пища должна быть максимально витаминизирована. И, возможно, рассмотреть применение витаминных препаратов и препаратов, содержащих интерферон и его индукто-

20%

и не более из всех респираторных инфекций, которыми ежегодно заболевают люди, приходится на грипп.