

Вакцинация – важная часть современного мира. Пользу вакцинопрофилактики для каждого человека и для человечества в целом трудно преувеличить.

Благодаря вакцинации заболеваемость многими инфекционными болезнями в России радикально снизилась: корью – в 500 раз, эпидемическим паротитом – в 1500 раз, коклюшем – в 40 раз, дифтерией – в 200 раз, вирусным гепатитом В – в 15 раз, краснухой – в 700 раз. Отчасти благодаря этим успехам иногда кажется, что вакциноуправляемых инфекций не существует, а прививаться необязательно. Но это не так! Если отменить массовую иммунизацию, множество редких или исчезнувших болезней вновь распространится в ближайшем будущем. Нарушение схем иммунизации неизбежно приведет к увеличению числа восприимчивых людей и повысит вероятность возникновения вспышек инфекционных болезней. Вакцины взаимодействуют с иммунной системой человека, благодаря чему формируется иммунный ответ: организм вырабатывает антитела, защищающие от инфекции, распознавая и избавляясь от нее.

В Российской Федерации все прививки проводятся в соответствии с Национальным календарём профилактических прививок, которым определены схемы вакцинации граждан: перечислены все вакцинации и ревакцинации, обязательные для детей и взрослых в России, с указанием возраста, в котором их необходимо выполнить. Кроме того, существует Региональный календарь профилактических прививок Республики Саха (Якутия), в который дополнительно входят прививки от гепатита А, ветряной оспы, менингококковой инфекции и др.

На сегодняшний день в Национальный календарь входят прививки против 12 инфекций: вирусный гепатит В, туберкулёз, пневмококковая инфекция, дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция, корь, краснуха, эпидемический паротит, грипп. Именно эти прививки должны быть сделаны каждому ребёнку, если у него нет медотвода. Участковый педиатр знает какую прививку и когда необходимо сделать вашему ребёнку.

В первые два года жизни вакцинация детей проводится особенно активно. Никакой «чрезмерной нагрузки» на иммунитет при этом не возникает. Во время обычной простуды иммунитету ребенка приходится реагировать на большее количество антигенов, чем после прививки. Бояться комбинированных вакцин тоже не нужно. Они не «перегружают» иммунную систему, а позволяют за один прием врача сделать вакцинацию от нескольких инфекций и не отходить от графика вакцинации. Иммунная система человека сложна, многообразна и очень устойчива. Поэтому сами понятия «сильный иммунитет / слабый иммунитет» крайне некорректны. Да и «укреплять» иммунитет не стоит и тем более пытаться слишком активно влиять на работу иммунной системы. Нужно, не вмешиваясь в работу иммунитета, создавать условия для его нормального функционирования. А главным условием поддержки иммунитета в хорошем рабочем состоянии является здоровый образ жизни, важную роль в формировании которого играет закаливание.

Прежде всего необходимо помнить о мерах неспецифической профилактики. Правильное питание играет важную роль в укреплении здоровья. В рационе должны быть все группы продуктов, способные обеспечить организм витаминами, минералами, жирными кислотами. Только при наличии необходимых веществ все системы тела, в том числе иммунная, могут работать правильно. Кроме того, следует соблюдать режим питания и сна, заниматься физкультурой и беречь себя от стресса.

Этих рекомендаций надо придерживаться постоянно. Также не стоит забывать и о наиболее эффективной мере профилактики — вакцинации.

Как работают вакцины?

Иммунная система защищает нас от болезней и инфекций. Когда микроб (неважно, бактерия или вирус) попадает в организм, он начинает в нем размножаться, атакуя клетки. Это приводит к развитию болезни и появлению симптомов. Иммунная система реагирует, вырабатывая специальные белки - антитела, которые помогают нам бороться с инфекцией и выздороветь.

Существует два вида иммунитета: активный и пассивный.

- **Активный иммунитет** означает, что в организме человека вырабатываются антитела против определенного микроба. Это происходит после перенесенной инфекции в прошлом (так называемый “естественный иммунитет”) или в результате введения вакцины, которая стимулирует иммунный ответ (“искусственный иммунитет”). Большинство вакцин вызывают активный иммунитет.

- **Пассивный иммунитет** в отличие от активного, предполагает передачу уже готовых антител извне. При этом иммунная система человека не принимает активного участия в их выработке, поэтому эффект получается временным.

Кроме того, антитела помогают предотвратить развитие заболевания в будущем. Как только у человека появляются антитела, при следующем контакте с микробом его иммунная система распознает его и гораздо быстрее и эффективнее выработает новые, необходимые для его уничтожения. В некоторых случаях эта защита сохраняется на всю жизнь.

Например, человек, переболевший корью в детстве, вряд ли заразится ею снова, даже если будет находиться в тесном контакте с инфицированным. В других случаях для поддержания иммунитета в течение длительного времени необходимо введение бустерных доз, то есть дополнительного введения вакцины после предыдущей дозы.

Вакцины стимулируют иммунную систему вырабатывать антитела, как это было бы во время болезни. Зато в отличие от реальных бактерий и вирусов, вакцины не вызывают заболеваний и связанных с ними осложнений.

Что такое коллективный иммунитет

При заболеваниях, передаваемых от человека к человеку главной целью вакцинации является достижение коллективного иммунитета. Это когда достаточное количество людей становятся невосприимчивы к болезни и это сдерживает её распространение в популяции. Чтобы сформировать коллективный иммунитет, большинство людей должны быть вакцинированы.

Это помогает защитить тех, кто по каким-то причинам вакцинироваться не может (или не хочет). Так что осознанное отношение к себе и окружающим — зона ответственности каждого из нас!

Яркий пример успешной программы вакцинации — это оспа. До появления вакцины от оспы ежегодно умирали миллионы людей. А после внедрения интенсивной программы вакцинации оспа была полностью ликвидирована во всем мире. Впечатляет!

Разберем наиболее частые мифы.

Если я не готов (-а) вакцинировать своего ребёнка?

Вакцинопрофилактика предотвращает огромное количество смертей и в настоящее время защищает детей не только от болезней, против которых вакцины доступны в течение многих лет, таких как дифтерия, столбняк, полиомиелит и корь, но также от таких болезней, как пневмония и ротавирусная инфекция. Болезни, предупреждаемые с помощью вакцинации, могут быть особенно опасны для маленьких детей. Никто не сможет заранее сказать, перенесёт ли ребенок инфекцию в легкой форме или с серьезными осложнениями. Без вакцин ребенок рискует серьезно заболеть, страдать от боли, получить инвалидность и даже умереть от таких болезней, как корь и коклюш. Я волнуюсь, что мой ребёнок может заразиться от вакцины. Заразиться от вакцины невозможно. В состав инактивированных вакцин входят убитые микробные частицы или их фрагменты, которые не могут вызвать заболевание. Живые вакцины содержат ослабленные микробы, которые также заболевание вызвать не могут.

Безопасны ли ингредиенты в вакцинах?

В состав некоторых вакцин в очень малых дозах действительно входит соединение этилртути - тиомерсал. Оно добавляется в качестве консерванта. Но метаболизм этилртути отличается от опасной метилртути. Тиомерсал быстро распадается и не накапливается в организме. Содержание тиомерсала в вакцинах не опасно для здоровья. Кроме того, человек естественным путем ежедневно получает ртуть из продуктов питания, воды, атмосферного воздуха в большем количестве, чем то, которое он получает от одной дозы вакцины. Алюминий может применяться в качестве адьюванта - компонента, который улучшает иммунный ответ и позволяет снизить дозировку антигена в вакцине. Алюминий широко распространен в природе и входит в состав привычных продуктов питания. Некоторые вакцины имеют в своем составе органический антисептик этилртутиосалицилат натрия (тиомерсал).

Я слышала, что вакцинация может вызвать аутизм...

Многочисленные научные исследования показывают, что связи между вакциной против кори, краснухи и эпидемического паротита или тиомерсалом и аутизмом нет. В конце прошлого века вышла статья, в которой говорилось о связи между вакцинацией детей и повышенным риском аутизма. Однако результаты исследования не подтвердились. В Японии с 1993 по 1966 год вакцинация против кори, краснухи и паротита не проводилась. Предполагалось, что это приведет к снижению распространению аутизма, но ожидания не оправдались. Эксперты не

выявили статистически значимых различий в показателях аутизма у иммунизированных и не иммунизированных детей. Появление симптомов аутизма часто совпадает со сроками введения вакцин, но не имеет ничего общего с вакцинами.

Естественный иммунитет после перенесённой инфекции сильнее, чем после вакцинации?

Действительно, естественный иммунитет в некоторых случаях может быть сильнее, чем иммунитет, выработавшийся в ответ на вакцинацию, но риски такого подхода к вакцинации намного перевешивают его преимущества. Например, чтобы развить естественный иммунитет к кори, ребенок должен сначала переболеть. Приблизительно у 1 из 20 детей развивается пневмония как осложнение кори. Осложнения любой вакциноуправляемой инфекции могут быть опасными для жизни. Развитие приобретенного прививками иммунитета к инфекции связано с гораздо меньшим риском, чем после переболевания этими инфекциями. Вакцинация является более безопасным выбором, чем естественный иммунитет, и может избавить ребенка от тяжелой болезни.

Выводы

Научные исследования не подтверждают суждений о том, что вакцинация небезопасна. Аутизм не связан с прививками, и ученые доказали, что вакцины укрепляют, а не ослабляют иммунную систему. Иммунитет после перенесённого заболевания иногда может быть сильнее, чем приобретенный с помощью вакцинации, но приобретение естественного иммунитета подвергает риску здоровье и жизнь ребёнка. Вакцины не содержат токсинов в уровнях, небезопасных для человеческого организма. Фактически, люди подвержены постоянному воздействию этих естественных веществ из продуктов питания.

Вакцинация - это самый безопасный способ помочь человеку приобрести иммунитет к болезням, предупреждаемым с помощью вакцин.

Будьте здоровы!