



## Памятка для пациента:

### Как защитить себя от инфекций и вирусных заболеваний

#### Факты об инфекциях и вирусных заболеваниях:

- На сегодняшний день медикам известно около 1200 различных инфекций, в той или иной мере опасных.
- На инфекционные болезни в структуре всех заболеваний приходится от 20 до 40%.
- По данным ВОЗ, ежегодная смертность только от ОРВИ и их осложнений составляет почти 4,5 млн. человек.
- Благодаря вакцинации удалось победить ряд смертельно опасных заболеваний, только от натуральной оспы в прошлом ежегодно погибало 5 миллионов человек. Если бы полностью выполнялась программа по вакцинации, удалось бы предотвратить ежегодно 350000 смертей от коклюша; 1,1 млн. - от кори; 800000 - от гепатита, 300000 - от столбняка, 30000 - от желтой лихорадки, 30000 - от менингита, 500000 - от уродств, связанных с врожденной краснухой.



**Инфекционные заболевания** — это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов.

С патогенными микроорганизмами мы сталкиваемся ежедневно, но заболеем мы или нет, зависит не только от агрессивности микроба, но и от состояния нашего организма – насколько хорошо он умеет защищаться.

Способность организма защищаться от бактерий, вирусов, других микроорганизмов, различных чужеродных веществ называется **ИММУНИТЕТОМ**.

Кожа, слизистые оболочки, выделяемые ими жидкости (слюна, слезы, пот и др.) – 1-й барьер на пути микробов

Клетки фагоциты сами приходят к местам скопления микробов и поглощают их

#### ФАКТОРЫ ИММУНИТЕТА

Лейкоциты вырабатывают антитела и делают микроорганизмы беззащитными

Существует еще очень много других средств защиты, которыми пользуется организм

#### К сожалению все чаще и чаще иммунитет у людей ослаблен!

У 40% взрослых есть проявления нарушения иммунитета, приводящие к частым, затяжным инфекционным вирусным болезням.

К часто болеющим детям в России относят от 20 до 65% детского населения, на долю острых и обострений хронических вирусных и бактериальных инфекций верхних дыхательных путей приходится до 81–83,2% всех заболеваний.



#### Факторы риска, воздействие которых ослабляет иммунитет:

- ✓ острый и хронический стресс, недостаток сна;
- ✓ несбалансированное питание;
- ✓ «истощающие заболевания» (анемия, алкоголизм, наркомания и др.);
- ✓ длительный прием антибиотиков и некоторых других препаратов;
- ✓ эндокринная патология (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы и др.);
- ✓ пожилой и старческий возраст, беременность и др. состояния.

## Проверьте, а все ли в порядке с иммунитетом у Вас?

Вопрос	Да	Нет	Баллы
1. Вы регулярно занимаетесь спортом?			
2. В холодную погоду вы быстро замерзаете? У вас постоянно ледяные ноги и руки?			
3. Вы умеете быстро справляться со стрессом, никогда не расстраиваетесь по пустякам и любую свободную минуту используете для полноценного отдыха?			
4. Вы простужаетесь чаще 4 раз в год?			
5. Любой недуг пытаетесь побороть только с помощью лекарств?			
6. В вашем рационе много овощей и фруктов, зимой и весной вы обязательно принимаете витамины?			
7. Вы общительны, у вас много друзей?			
8. Вы счастливы в любви и довольны семейной жизнью?			
9. Вы любите свежий воздух и много гуляете?			
10. Вы курите?			
11. Время от времени вы пьете хорошее вино?			
12. Вы живете в городе?			
13. Вы тщательно следите за своей фигурой?			
14. Вы часто пользуетесь общественным транспортом?			
15. Вы работаете в большом коллективе?			
16. Вы пьете достаточно много воды или чая (до 1,5 л в день)?			
17. Вы много времени проводите в теплом помещении?			
18. У вас тяжелая ответственная работа, на вас лежат еще и домашние дела?			
19. Вы регулярно ходите в баню или сауну?			
За каждый ответ «да» на вопросы <b>1, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 16, 19</b> и «нет» на вопросы <b>2, 4, 5, 10, 12, 14, 15, 17, 18</b> - запишите себе по баллу. Сложите количество полученных баллов.	ИТОГО:		

Баллы	Состояние иммунитета	Рекомендации
1-6	Ваш иммунитет практически на нуле.	Отсюда частые недомогания, апатия. Вам необходима консультация врача.
7-12	В обороне вашего организма есть бреши.	Измените образ жизни и питания, начинайте утро с контрастного душа, увеличьте количество витаминов.
13-18	У вас сильная иммунная система	Укрепляйте ее и поддерживайте ее в оптимальном состоянии.

### **Профилактические меры для поддержания и укрепления иммунитета:**

- ✓ неспецифическая профилактика: повышение сопротивляемости организма гигиеной, физкультурой, физическими и лекарственными средствами;
- ✓ карантинные мероприятия и уничтожение источника инфекции;
- ✓ проведение профилактических прививок.

### **При проведении профилактических прививок нужно знать и помнить:**

- ✓ Что вред от прививки минимальный в сравнении с последствиями инфекции, поэтому старайтесь делать прививки себе и детям по национальному календарю.
- ✓ В ответ на введение вакцины развивается местная и общая реакция. Местная реакция проявляется в виде покраснения и уплотнения в месте введения, общая - повышением температуры до тела до 38,5°C, головной болью, недомоганием.
- ✓ За привитыми важно наблюдать, особенно в первые 30 минут, когда могут развиваться немедленные аллергические реакции.
- ✓ Прививки, не входящие в национальный календарь, ставятся по показаниям.

## НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК

Категории и возраст граждан, подлежащих профилактическим прививкам	Наименование прививки
Новорожденные в 1-е 24 часа жизни	1-я вакцинация против вирусного гепатита В – все, если нет противопоказаний.
Новорожденные на 3 - 7 день жизни	Вакцинация против туберкулеза – в зависимости от распространенности туберкулеза в регионе и факторов риска.
Дети в 1 месяц	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В – все, если нет противопоказаний
Дети в 2 месяца	3-я вакцинация против вирусного гепатита В – дети из групп риска, если нет противопоказаний.
Дети в 3 месяца	1-я вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка – все, если нет противопоказаний.
	1-я вакцинация против гемофильной инфекции – проводится детям из групп риска.
	1-я вакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний.
Дети в 4,5 месяцев	2-я вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка – все, если нет противопоказаний детям данной возрастной группы, получившим первую вакцинацию в 3 месяца.
	2-я вакцинация против гемофильной инфекции, по показаниям детям данной возрастной группы, получившим первую вакцинацию в 3 месяца.
	Вторая вакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний.
Дети в 6 месяцев	Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка – все, получившие первую и вторую вакцинацию в 3 и 4,5 месяца соответственно, если нет противопоказаний.
	3-я вакцинация против вирусного гепатита В – все, не относящиеся к группам риска, получившим первую и вторую вакцинацию в 0 и 1 месяц, если нет противопоказаний.
	3-я вакцинация против гемофильной инфекции – все дети групп риска, получившие первую и вторую вакцинацию в 3 и 4,5 месяца соответственно.
	3-я вакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний.
Дети в 12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита – все, если нет противопоказаний.
	4-я вакцинация против вирусного гепатита В – все дети из групп риска, если нет противопоказаний.
Дети в 18 месяцев	1-я ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка – все, если нет противопоказаний.
	1-я ревакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний
	Ревакцинация против гемофильной инфекции, проводят однократно детям, привитым на первом году жизни.
Дети в 20 мес.	2-я ревакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний
Дети в 6 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита – все, если нет противопоказаний.
Дети в 6 - 7 лет	2-я ревакцинация против дифтерии, столбняка – все, если нет противопоказаний
Дети в 7 лет	Ревакцинация против туберкулеза проводится не инфицированным микобактериями туберкулеза туберкулиноотрицательным детям.
Дети в 14 лет	3-я ревакцинация против дифтерии, столбняка – все, если нет противопоказаний
	3-я ревакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний.
	Ревакцинация против туберкулеза в 14 лет проводится в регионах с высокой заболеваемостью туберкулезом туберкулиноотрицательным детям, не получившим прививку в 7 лет.
Взрослые от 18 лет	Ревакцинация против дифтерии, столбняка – все, если нет противопоказаний, проводится взрослым от 18 лет каждые 10 лет с момента последней ревакцинации.
Дети от 1 года до 18 лет, взрослые от 18 до 55 лет	Вакцинация против вирусного гепатита В – проводится всем, не привитым ранее, по схеме 0-1-6 (1 доза - в момент начала вакцинации, 2 доза - через месяц после 1 прививки, 3 доза - через 6 месяцев от начала иммунизации).
Дети от 1 года до 18 лет, девушки от 18 до 25 лет	Иммунизация против краснухи проводится детям, от 1 года до 18 лет, не болевшим, не привитым, привитым однократно против краснухи, и девушкам от 18 до 25 лет, не болевшим, не привитым ранее.
Дети с 6 месяцев, учащиеся 1- 11 классов; студенты ВУЗов и СПТУ; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям; взрослые старше 60 лет	Вакцинация против гриппа, проводится указанным категориям граждан ежегодно.
Дети в возрасте 15-17 лет включительно и взрослые в возрасте до 35 лет	Иммунизация против кори проводится детям в возрасте 15 - 17 лет включительно и взрослым в возрасте до 35 лет, не привитым ранее, не имеющим сведений о прививках против кори и не болевшим корью ранее. Лица, привитые ранее однократно, подлежат проведению однократной иммунизации с интервалом не менее 3-х месяцев между прививками.

## Неспецифическая профилактика инфекций и вирусных заболеваний:

1. Движение - это жизнь! Активный образ жизни: плавание, бег, прогулки пешком, занятия гимнастикой помогают повысить иммунитет, способствуя изменению гормонального, химического состава крови и обновлению иммунных клеток.
2. Мощным эффектом с позиции повышения иммунитета является закаливание. Необходимо начинать постепенно, но довести интенсивность и продолжительность процедур до существенных величин. Например, начать с 1 минуты пребывания под прохладной водой в душе и, постепенно, довести это время до 5-10 минут.
3. Сходите в баню! Укрепление иммунитета через парную в русской бане - весьма эффективный прием. Контрастная смена низких и высоких температур – идеальный способ поднять иммунитет (имеются противопоказания).
4. Говорить о том, как повысить иммунитет при недосыпании - бесполезное занятие. При сегодняшнем темпе жизни мы забываем, что 8-ми часовой сон - это необходимость для нормального функционирования организма.
5. Умейте расслабляться и бороться со стрессами: быстро отходите от проблем сегодняшнего дня и переключайтесь на приятные моменты жизни.
6. Для повышения иммунитета очень важно поддерживать внутреннюю среду организма в чистоте. Не допускайте систематического попадания в организм токсических веществ. Следует исключить курение.
7. Содержите в чистоте Ваш дом, рабочее место.
8. Следите за собой, соблюдайте личную гигиену.
9. Умейте правильно питаться.



**Можно сразу выделить десятку лидеров *продуктов* – защитников иммунитета:**

1. ЗЕЛЕНый ЧАЙ,
2. ЧЕСНОК И ЛУК,
3. ЦИТРУСОВЫЕ И КИВИ,
4. ЙОГУРТ (КЕФИР),
5. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ,
6. МОРКОВЬ,
7. ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ,
8. ЧЕРНИКА, СМОРОДИНА, КЛЮКВА,
9. ЗЕЛЕНЬ – ПЕТРУШКА, УКРОП, СПАРЖА и др.,
10. ПРЯНОСТИ – ИМБИРЬ, КОРИЦА и др.



## **ВЕЩЕСТВА В СОСТАВЕ ПИЩИ, ПОВЫШАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ:**

<b>БЕЛКИ</b>	<b>ВИТАМИН</b>		<b>ВИТАМИНЫ</b>	<b>ЦИНК</b>
<b>ВИТАМИН А</b>	<b>ВИТАМИН Е</b>		<b>СЕЛЕН</b>	<b>ЙОД</b>
<b>БИФИДО- И ЛАКТО-БАКТЕРИИ</b>	<b>ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА</b>		<b>НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ</b>	<b>ФИТОНЦИДЫ</b>