

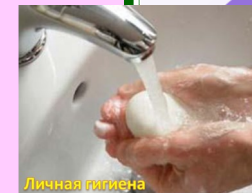
Витаминизация



№2

Февраль 2018 года

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»



Личная гигиена

# ПРОФИЛАКТИК



ВАКЦИНАЦИЯ

### *Влияние воды на здоровье человека*

Вода является источником жизни на Земле. По значимости для человеческого организма вода стоит на втором месте, после воздуха. Существуют такие данные, что человек может обходиться без воды до 7 дней.

Вода - это один из наиболее важных компонентов организма человека. В зависимости от веса и комплекции, тело человека содержит 55-75% воды. Функции абсолютно всех клеток и органов зависят от воды. Вода способствует преобразованию пищи в энергию, доставляет питательные вещества во все клетки нашего организма, участвует в очищении сосудов, растворяет минеральные соли, выводит токсины, регулирует температуру тела.

В течение всего дня через почки, кожу, а также во время дыхания мы теряем около 2 литров жидкости. Поэтому так важно поддерживать водный баланс. Проблема состоит в том, что человек не всегда испытывает потребность в воде, т.е. жажду. Ведь жажда - это уже сигнал тревоги нашего организма, а не просто желание выпить воды.



Так, в результате обезвоживания наблюдаются следующие изменения в организме:

- кожа становится сухой, вследствие чего преждевременно появляются морщины;

- волосы теряют влагу и выглядят безжизненными, ногти могут расслаиваться;

- во рту ощущается сухость, есть налет на языке, неприятный запах изо рта;

- возникает быстрая утомляемость глаз, особенно во время работы за компьютером, т.к. роговице не хватает влаги;

- сгущается кровь, что может привести к тромбозу кровеносных сосудов;

- постоянная нехватка воды приводит к образованию камней в почках;

- замедляется борьба организма с инфекциями;

- а ещё вы начинаете больше есть, т.к. часто путаете ощущение голода с желанием просто выпить немного воды, что впоследствии приводит к лишним килограммам.

Перечислять этот список можно ещё очень долго, ведь вода

играет огромную роль в нашей жизни. Так:

- при снижении уровня воды в организме человека на 5% - появляется жажда, тошнота, сонливость и плохое настроение;

- потеря 10% - приводит к нарушению внимания и головной боли;

- а снижение воды до 20% значительно ухудшает слух и зрение;

Дальнейшее потеря жидкости несёт прямую опасность для жизни человека.

Поэтому так необходимо обеспечивать наш организм достаточным количеством воды. Из общей потребности, лишь незначительная её часть образуется в самом организме, примерно половину - мы получаем с пищей, а вот остальное - мы должны восполнять исключительно за счет воды. К примеру, чай и кофе только выводят жидкость из организма. Поэтому запомните правило: на каждую выпитую кружку любого из этих напитков выпивайте такую же кружку воды. Так вы хотя бы восполните потерянную жидкость из организма.

В среднем же взрослый человек должен выпивать 1,5 - 3 литра воды в день.

Вот некоторые рекомендации по приёму воды:

- старайтесь выпивать стакан воды сразу после сна, натощак, а также как минимум за 30 мин до еды и не раньше, чем через час после еды;

- пить необходимо медленно и маленькими глотками;

- в жаркую погоду употребляйте достаточное количество жидкости;

- не пейте слишком холодную и слишком горячую воду;

- не забывайте пить до и после выполнения физических упражнений;

- рекомендуется негазированная бутилированная вода.

**СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Врач-гигиенист  
(заведующий отделом гигиены)  
Воложинского РЦГиЭ

С.А.Марчик

## Вирусный гепатит А

**Гепатит А** — болезнь печени, вызываемая вирусом гепатита А. Основной путь передачи - фекально-оральный. Это происходит при потреблении неинфицированным человеком пищевых продуктов или воды, загрязненных фекалиями инфицированного человека. Вспышки болезни, передающейся через воду, происходят нечасто и обычно связаны с загрязнением воды сточными водами или с ненадлежащей обработкой воды. В семьях это может происходить из-за грязных рук, когда инфицированный человек готовит еду для членов семьи. Вирус может также передаваться при тесном физическом контакте с инфицированным человеком, но при случайных контактах людей вирус не передается. **Симптомы** Инкубационный период гепатита А длится обычно 14-28 дней. Больной опасен для окружающих в последнюю неделю инкубационного периода и в первую неделю заболевания. Симптомы гепатита А могут быть как легкими, так и тяжелыми. Они могут включать повышенную температуру, недомогание, потерю аппетита, диарею, рвоту, неприятные ощущения в животе, потемнение мочи и желтуху (пожелтение кожи и глазных белков). Не у всех инфицированных людей проявляются все эти симптомы. Признаки и симптомы болезни у взрослых людей наблюдаются чаще, чем у детей. Вероятность развития тяжелой формы и фатальных последствий выше в пожилом возрасте. **Кто подвергается риску?**

Любой человек, не вакцинированный и не инфицированный ранее, может заразиться гепатитом А. В районах с широким распространением вируса (высокой эндемичностью) большинство случаев инфицирования гепатитом А происходит среди детей раннего возраста. В число факторов риска входят следующие: плохая санитария; отсутствие безопасной воды; употребление рекреационных препаратов; совместное проживание с инфицированным человеком; сексуальные отношения с человеком, имеющим острую инфекцию гепатита А; поездки в районы с высокой эндемичностью без предварительной иммунизации. **Лабораторная диагностика** проводится на основании биохимического исследования крови (повышение билирубина и печеночных ферментов) и серологического анализа крови, который выявляет наличие антител к вирусу гепатита А. **Профилактика** Улучшенная санитария, безопасность пищевых продуктов и иммунизация являются самыми эффективными способами борьбы с гепатитом А.

Распространение гепатита А можно уменьшить путем: обеспечения надлежащего снабжения безопасной питьевой водой; надлежащей утилизации сточных вод в отдельных сообществах; соблюдения личной гигиены, такой как регулярное мытье рук безопасной водой. Иммунитет против гепатита А можно приобрести при помощи вакцинации.

Врач-бактериолог

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»

Станкевич Ирина Алексеевна

## Меры профилактики при работе с пестицидами.

Интенсификация сельскохозяйственного производства неразрывно связана с его химизацией. Пестициды позволяют защитить от вредителей и болезней культурные растения, избавиться от сорняков, значительно повысить урожайность и количество продукции.

Многие химические препараты, применяемые в сельском хозяйстве, неблагоприятно воздействуют на состояние здоровья, как при их применении, так и при употреблении обработанных ими пищевых продуктов. Поэтому необходимо правильно оценивать опасность для здоровья, знать токсические свойства пестицидов, минеральных удобрений, а так же основные меры профилактики отравлений при работе с ними. Данная информация отражается в этикетках и сопроводительных инструкциях по применению пестицидов.

Работа на складах по хранению пестицидов относится к числу опасных, поэтому к ней можно допускать только лиц, прошедших медицинский осмотр и имеющих специальное разрешение на работу с пестицидами. Беременные женщины и подростки не допускаются к работе с пестицидами. На складах необходимо проводить влажную уборку помещений, должна быть оборудована искусственная вентиляция, и включаться за 1,5-2 часа до начала работы, т.к. концентрация пестицидов приближается к их допустимому уровню. На складах можно работать не более 6 ч в сутки. Во время работы следует использовать средства индивидуальной защиты.

При протравливании семян необходимы полная механизация и автоматизация подачи и дозировки семян, приготовления и дозировки препарата, протравливания и погрузки семян в мешки, непрерывная обработка посевного материала. Весь технологический процесс должен быть герметизирован.

При опрыскивании и опылении растений, кабина трактора должна быть герметичной, обеспечена подачей чистого воздуха.

Негативное влияние пестицидов и минеральных удобрений предупреждает использование средств индивидуальной защиты (комбинезоны, респираторы, очки). Для профилактики возникновения профессиональных заболеваний и отравлений, вызываемых пестицидами и минеральными удобрениями, проводятся ежегодные медосмотры. Профилактические мероприятия также направлены на повышение сопротивляемости организма работающих (лечебно-профилактическое питание).

Врач-гигиенист

Н.М.Булова

## ГМО: опасность или польза?



В настоящее время распространено мнение, что любые генномодифицированные продукты опасны для здоровья. Каждый из нас встречал на упаковках фразу «не содержит ГМО». Так ли опасны генномодифицированные продукты, как о них говорят? Для чего тогда создаются генные модификации?

Вопрос об опасности вмешательства ученых в генетическую природу продуктов волнует многих людей. СМИ насаждает нам мнение о том, что любые генетические изменения и мутации страшны и опасны. Однако не стоит забывать, что в процессе эволюции мутировало любое растение, животное, в том числе и сам человек. Это означает лишь, что природа сама отбраковала ненужные свойства, сформировав и закрепив полезные. В наше время человек сам изучил процессы мутации, что помогло ему получить новые виды растений и излечить некоторые болезни.

### Получение генномодифицированных продуктов

Трансгенными называются растения, в которые искусственно внедряется полезный ген (его берут от других растений), который добавляет растению новые выгодные свойства. Такой ген может дать устойчивость к неблагоприятному климату и вредителям, большую плодовитость, увеличить срок хранения и улучшить вкус. Перед тем, как выпустить продукт в массовое производство, все его свойства всесторонне изучаются, в том числе и безопасность его употребления.

В настоящее время существует не менее полусотни гибридов растений, в том числе соя, табак некоторые сорта помидоров, яблок, баклажанов. На данном этапе Беларусь не занимается выращиванием генномодифицированных продуктов, но поскольку запрета на ввоз ГМО продукции нет, найти такие продукты на прилавках несложно. Обратите внимание, что производитель обязан указывать на упаковке наличие ГМО, если его объем составляет не менее 5%.

### Положительные качества ГМО

В немалой степени это – экономическая выгода. Нет необходимости бороться с вредителями и сорняками, обрабатывать растения пестицидами, нитратами и другими химикатами, а значит, затраты на выращивание ГМО продукции снижаются, а кроме того, люди получают продукты, которые не проходили обработку вредными веществами.

Еще один плюс – такие продукты более плодовиты и меньше подвержены негативным факторам, а это значит, что повышается урожайность и решается проблема обеспечения населения необходимыми продуктами питания.

### В чем опасность ГМО

Однако существуют и некоторые риски использования генных модификаций. В настоящее время нельзя говорить о 100% безопасности ГМО, поскольку не прошло еще достаточно времени для оценки последствий употребления этих продуктов.

В первую очередь, большинство людей боятся появления генных болезней, и хотя встраивания инородных генов в геном подопытных животных ученые ни разу не наблюдали, говорить о невозможности таких последствий еще рано.

Другой риск – аллергическая реакция. Генномодифицированный продукт действительно является потенциальным аллергеном, однако любое растение проходит процедуру оценки аллергенных свойств перед тем, как будет выпущено в производство. Это же относится и к возможной токсичности продуктов.

Врач-лаборант

(зав. лабораторным отделом)

Ольга Викторовна Русакевич

## Закаливание организма ребенка.

Одной из составных частей оздоровления является **закаливание**. В основе закаливания лежит тренировка организма к переносимости различной интенсивности таких внешних факторов, как солнечная радиация, температура воздуха и воды, влажность и подвижность воздуха, физическая нагрузка. При правильно проводимом закаливании:

1. повышается устойчивость организма ребенка к меняющимся условиям внешней среды, контрастным изменениям отдельных ее факторов;
2. возрастает сопротивляемость организма болезням;
3. стимулируется общее физическое и нервно-психическое развитие;
4. повышается выносливость ребенка к физическим и умственным нагрузкам.

Закаливающие процедуры назначают не только совершенно здоровым детям, но и ослабленным после перенесенных заболеваний, в результате неправильно организованного питания, режима и других причин. Однако в каждом отдельном случае должны учитываться возраст, индивидуальные особенности ребенка, состояние здоровья, степень нервно-психического развития и т.д. А начинать процесс закаливания следует с воздушных ванн, вначале – это прогулки на свежем воздухе в любую погоду. В жаркие дни необходимо начать принимать общие воздушные ванны, т.е. ходить в трусиках или купальниках. **Общие принципы закаливания – постепенность и регулярность.** Постепенность достигается увеличением времени пребывания на воздухе. Начинать следует с 2-5 минут, постепенно увеличивая время до 40 минут-1 часа. Выраженный закаливающий эффект оказывают солнечные ванны. Однако, здесь особенно необходимы осторожность и чувство меры. Иначе не избежать ожогов. Солнечного или теплового удара.

Обязательной составной частью комплекса закаливания являются водные процедуры. Они могут быть местными (умывание, полоскание носоглотки, обтирание рук и ног влажным полотенцем, контрастные обливания, а так же купание в открытом водоеме). Все местные процедуры начинают с температуры воды 28-30 градусов, через 2-3 дня снижают на 1 градус и постепенно доводят до 18-20 градусов у ослабленных и до 14-15 градусов у закаленных детей. После того, как организм привык к местным водным процедурам, можно начинать общее обтирание. Температура воды для начала должна быть 34-35 градусов, а воздуха 18-20, каждые 2-3 дня температура воды снижается на 1 градус до 16-18.

Более сильными закаливающими процедурами являются обливание и прохладный душ. В воздействии между ними есть определенная разница. Душ-более сильное средство, т.к. к холодовому воздействию здесь присоединяется и механическое.

Самое любимое закаливающее средство-купание в открытом водоеме. При купании важно соблюдать принцип постепенности. Если первые купания будут 3-5 минутными, то постепенно можно удлинить их до 20-30 минут.

При первых признаках переохлаждения (бледность или синюшность кожи, озноб или сильная дрожь) следует немедленно прекратить купание, энергично растереть ребенка полотенцем, сделать несколько физических упражнений.

Купаться лучше в послеобеденное время. Нельзя купаться натощак, лучше через 1-1.5 часа после еды. В воде рекомендуется активно двигаться: плавать, играть в мяч и другие игры. Если ребенок ослаблен, ему не рекомендуется купаться несколько раз в день.

Врач—гигиенист

Ирина Юрьевна Грико



## Нитраты в продуктах питания

Сегодня многих людей волнует вопрос наличия нитратов в продуктах питания. В результате многочисленных исследований ученые пришли к выводу, что проблема заключается не в наличии нитратов в продуктах, а в их количестве.

В организме нитраты преобразовываются в нитриты, которые вступают во взаимодействие с гемоглобином крови, что приводит к окислительным реакциям в нашем организме. В результате чего происходят нарушения в дыхании клеток.

Нитраты способствуют развитию вредной микрофлоры кишечника, что приводит к интоксикации и отравлению организма. Также нитраты заметно снижают концентрацию витаминов, способствующих сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. В результате чего замедляется обмен веществ в организме. При длительном воздействии нитратов на организм человека происходит снижение содержания йода, что приводит к увеличению размеров щитовидной железы.

Наиболее высокое содержание нитратов наблюдается в овощах – 70%. Значительно ниже в воде – 20%. Еще меньше нитратов в мясе и рыбе – 6%. Наименьшая доля поступает с фруктами и хлебобулочными изделиями. Молочные продукты приносят в организм человека около 1% нитратов.

Запомните, в основном, нитраты накапливаются:

- в кочерыжке капусты;
- в сердцевине моркови;
- в кожуре кабачков, огурцов, арбузов, дыни, картофеля;
- в стеблях укропа, петрушки, салата и сельдерея.

Содержание нитратов в различных частях растений распределяется неравномерно. Больше всего содержится в корнеплодах, стебле, а также в черешках. Наименьшее их содержание в листьях. Если самое высокое содержание нитратов отмечается в свекле, капусте, салате и зеленом луке, то самое низкое – в репчатом луке, чесноке, томате, перце и фасоли.

Что же в таком случае делать? Не отказываться же от любимых овощей, фруктов и ягод, которые к тому же очень необходимы нашему организму, поскольку являются поставщиками полезных питательных веществ. Есть ли выход из сложившейся ситуации? Да, есть.

Вот некоторые способы защиты и рекомендации:

Овощи перед употреблением необходимо тщательно промывать под струей чистой воды и срезать их кожуру, верхушки и основания, так как основное количество нитратов содержится именно в них. Корнеплоды, а также тыкву и кабачки следует нарезать дольками и вымачивать их в воде 15-20 минут, чтобы максимально снизить концентрацию вредных примесей, так как нитраты хорошо вымачиваются и растворяются в воде.

Такие растения, как укроп, петрушку, сельдерей и т.п., необходимо вымачивать под прямым солнечным светом, например, на подоконнике в течение 2-х часов. После чего нитраты в листьях практически не обнаруживаются и зелень можно употреблять в пищу.

Варка овощей существенно снижает содержание нитратов на 50–80% (например, из картофеля нитраты легко убираются путем его отваривания около 15 минут).

Квашение, соление и маринование овощей также уменьшает количество нитратов.

Храните овощи и фрукты в условиях пониженной температуры, которая не позволит преобразоваться нитратам в нитриты.

Мороженые овощи лучше готовить не размораживая. Долгое размораживание способствует превращению нитратов в нитриты.

Нарезанные салаты из сырых овощей нужно употреблять сразу. На вкус салат, который постоял в теплом месте, может и не отличаться, но в нем под воздействием микроорганизмов идет активное накопление нитритов. Это относится и к свежеприготовленным сокам.

Также, следует знать, что зеленый чай – универсальный помощник, поглощающий вредные вещества, в том числе нитраты.

Узнавайте происхождение продукта, внимательно изучайте список компонентов, указанных на этикетке от производителя.

Соблюдая вышеизложенные рекомендации, можно в значительном объеме обезопасить себя и своих близких от последствий воздействия нитратов на организм.

Врач-гигиенист

(заведующий отделом гигиены)

Воложинского РЦГиЭ

С.А.Марчик

## Образ жизни -только здоровый!

Здоровье – не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат его сознательного поведения, для чего важно знать свой организм, желать быть здоровым и прикладывать к этому определенные усилия. Формирование здорового стиля жизни как модели поведения, позволяющей поддерживать и улучшать здоровье и избегать вероятность появления поведенческих или иных факторов риска, предусматривает определенный комплекс норм поведения.

### 1. Поддерживайте достаточный уровень физической активности.

Человек в любом возрасте должен получать адекватную физическую нагрузку. Лучшими являются такие физические нагрузки как ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры. Объем, интенсивность, частоту и продолжительность физических нагрузок следует увеличивать постепенно и постоянно контролировать. Оптимальной считается частота нагрузок 3 раза в неделю продолжительность от 25 до 60 минут.

**2. Питайтесь правильно и рационально.** Питание обеспечивает жизнедеятельность организма, повышает его сопротивляемость, предотвращает развитие болезней. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку – цельные зерна, овощи, фрукты, сухофрукты, которые уменьшают риск развития рака толстого кишечника. Старайтесь съедать овощей и фруктов не менее 400 граммов в день. Помните, что орехи, семечки и бобовые являются хорошими заменителями мяса. Меньше употребляйте пищи, содержащей сахар и приготовленной из муки высшего сорта.

**3. Откажитесь от саморазрушительного поведения-курения, наркотиков, злоупотребления алкоголем.** После табака алкоголь занимает второе место среди веществ, разрушающих здоровье, а посему является причиной смерти большего числа людей, чем все наркотики вместе взятые. Учеными доказано: нет безопасных, а тем более полезных доз алкоголя, уже 100 гр. водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга. Привыкание и зависимость от табака почти такие же, как зависимость от кокаина или героина. Курение также является причиной развития эмфиземы легких, сердечно-сосудистых заболеваний, облысения, ухудшения зрения, преждевременного старения кожи, потери слуха, язвенной болезни желудка, псориаза и др.

**4. Соблюдайте правила личной и общественной гигиены.** Соблюдение личной гигиены и экологическая грамотность не только предупреждают болезни, но и способствуют созданию здоровой окружающей среды. Под словосочетанием «личная гигиена» подразумевается не только мытье рук, умывание и чистка зубов. Соблюдение правил личной гигиены включает в себя выполнение целого комплекса мероприятий по уходу за кожей, ногтями, волосами, ушами, полостью рта, одеждой, обувью и т.д.

**5. Соблюдайте режим труда и отдыха.** Это способствует гармоничному протеканию физиологических процессов в организме. Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека.

### 6. Старайтесь быть всегда эмоционально устойчивыми.

Ваше психическое здоровье зависит от того, как Вы себя ведете, поэтому:

- не пренебрегайте общением, научитесь слушать, устранили источник напряжения, если он появился делитесь с близкими своими проблемами;

- не изнуряйте себя работой сверх меры, делайте паузы для расслабления;

- отдыхайте всей семьей;

- чаще улыбайтесь, пусть в Вашей жизни найдется место юмору и смеху;

Врач-гигиенист

И.Ю. Грико

## От чего зависит человеческое здоровье?

Состояние нашего здоровья зависит от многих факторов. Но мы рассмотрим основные - это вода, питание, инфекционные и паразитарные заболевания. Каким образом, три этих фактора влияют на жизнедеятельность нашего организма?

### **1. Вода (качество и количество)**

Всем известно, что мы на 70-80% состоим из воды, а новорожденные на 90%. К старости, этот показатель намного ниже. Старение организма - это его высыхание. Нам нужно задуматься, что мы пьем и в каком количестве? Ведь мы состоим из воды, а не из чая, кофе и тем более, не из сладких газированных напитков. Каждый день человек должен выпивать 1.5-2.5 литра воды, причем воды чистой. Вода не должна содержать вредных примесей, она должна быть живой, т.е. отрицательно заряженной. Вода должна быть слабощелочной, а в наших кранах вода кислая. Да и не только в кранах, но и в природных источниках. Кислая среда - источник заболеваний в организме. Природная вода должна содержать микроэлементы, отсутствие или пониженное содержание которых, ведет к определенным осложнениям в организме человека. Загрязнение природных вод различными видами бактерий, грозит возникновением инфекционных заболеваний. А если природные водоемы содержат соли тяжелых металлов и другие вредные примеси, то это может вызвать ряд тяжелых заболеваний, в том числе и рак.

### **2. Еда**

Наше тело состоит из того, что мы едим. Люди умирают от недостатка питательных веществ. Нашему организму нужны витамины, минералы, ферменты, аминокислоты, жирные кислоты и тогда наши клетки будут получать полноценный материал. Но современное питание практически ничего полезного для организма не предоставляет. Питание стало больше вредным, чем полезным. В основном наше питание состоит из химических добавок и консервированной пищи. Каждый должен для себя решить, что ему есть и как помочь своему организму, а не навредить. Правильно подобранное питание для нашего организма, продлит нашу жизнь. Выбор за нами.

### **3. Вирусы, бактерии, грибки и др.**

Данные Всемирной организации здравоохранения показали, что в мире, от паразитарных и инфекционных заболеваний, умирает более 16 миллионов человек. Эти заболевания относятся к классу ведущих, в причинах человеческих смертей. Паразиты являются причинами очень многих заболеваний. Они практически чувствуют себя как дома, многие не проявляются годами, при этом плодятся и поедают все самое ценное, предназначенное для нашего организма. Паразитарные инфекции могут проявиться; хронической усталостью, болями в животе, сильным голодом, расстройством пищеварения, аллергиями, депрессией, анемией и др.

Ежегодное очищение организма и противопаразитарные программы, помогут в решении этих проблем. А самое главное не забывать о правилах гигиены.

Врач-лаборант

(зав. лабораторным отделом)

О.В.Русакевич

## Пневмококковая инфекция

**Пневмококковая инфекция** - группа различных по клиническим проявлениям заболеваний, обусловленных пневмококком (*Streptococcus pneumoniae*). В настоящее время пневмококковая инфекция является одной из самых распространенных. Ею обусловлено более 80% пневмоний и до 30% гнойных менингитов. Пневмококк может вызывать также фарингиты, отиты, синуситы, эндокардиты, перитониты и другие поражения внутренних органов. Отмечено, что 95% внутригоспитальной пневмококковой инфекции обусловлено антибиотикорезистентными возбудителями. **Источник инфекции.** Резервуаром и источником возбудителя пневмококковой инфекции является только человек (больные различными формами пневмококковой инфекции и здоровые бактерионосители). Уровень носителей пневмококка высок и колеблется от 5-10% у здоровых взрослых, до 20-60% у здоровых детей. Дети первых лет жизни являются основными источниками пневмококковой инфекции, заражая окружающих взрослых. Эти бактерии живут в основном в полости носа и горла. Заражение происходит воздушно-капельным путем или при непосредственном контакте. Пневмококки могут атаковать хозяина в более позднее время и в момент ослабления иммунной системы, например, во время гриппа. Бессимптомные носители заражают людей из окружающей среды. После заражения инфекцией, вызванной определенным серотипом пневмококка, человек получает длительный иммунитет. **Особенности клиники.** Спектр клинических форм заболевания очень широк, но преобладают заболевания верхних и нижних дыхательных путей. Различают "инвазивные" формы пневмококковой инфекции, при которых возбудитель обнаруживается в стерильных в нормальных условиях жидкостях и тканях организма и "неинвазивные" формы, к которым относится пневмония, острый средний отит, синусит и др. К "инвазивным" формам относятся менингит, пневмония с бактериемией, септицемия, септический артрит, остеомиелит, перикардит, эндокардит, которые являются наиболее тяжелыми и наиболее исследованными формами пневмококковой инфекции. **Восприимчивость и иммунитет.** Новорожденные дети получают от матери антитела к пневмококкам многих типов, дающие определенную степень защиты; ее «прорыву» в первые месяцы жизни способствует одновременное инфицирование пневмококками и респираторным вирусом. По мере снижения уровней материнских антител пневмококковая заболеваемость взрывоподобно повышается с 2-го полугодия жизни. Дети в возрасте от 1 месяца до 2 лет наиболее часто заболевают инвазивными формами пневмококковой инфекции. Другой группой риска по развитию инвазивных форм и летальных исходов при пневмококковой инфекции являются лица старше 65 лет, у которых происходит угасание противопневмококкового иммунитета. Помимо детей раннего возраста и пожилых, повышенной восприимчивостью к инвазивной пневмококковой инфекции обладают больные с иммунодефицитными состояниями, в том числе ВИЧ-инфицированные, получающие иммуносупрессивную терапию, а также больные нефротическим синдромом, сахарным диабетом, пороками сердца и сердечной недостаточностью, бронхиальной астмой, с асплениями, с наличием дефектов костей черепа с подтеканием ликвора, а также реципиенты кохлеарного имплантата. **Профилактика** направлена на снижение заболеваемости пневмококковой инфекцией, предупреждение генерализованных форм заболевания, снижение показателей инвалидности и смертности среди детей раннего возраста и взрослых. Неспецифическая профилактика сводится к соблюдению правил личной гигиены и здорового образа жизни. Самым эффективным и экономически выгодным профилактическим мероприятием от пневмококковой инфекции является вакцинация..

Врач-бактериолог

Ирина Алексеевна Станкевич