Приложение

Вакцинация – простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. Вакцинация задействует естественные защитные механизмы организма для формирования устойчивости к ряду инфекционных заболеваний и делает вашу иммунную систему сильнее.

Как и болезни, вакцины тренируют иммунную систему выработке специфических антител. Однако вакцины содержат только убитые или ослабленные формы возбудителей той или иной болезни – вирусов или бактерий, – которые не приводят к заболеванию и не создают риска связанных с ним осложнений.

В России принят Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», в котором установлены правовые основы Государственной политики в области иммунопрофилактики инфекционных болезней, осуществляемой в целях охраны здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и здоровья нации.

Вакцинация осуществляется согласно Национальному календарю профилактических прививок. Этот документ определяет наименования профилактических прививок и сроки их проведения, которые должны, при отсутствии противопоказаний, проводиться на территории нашей страны. В обязательном порядке проводится вакцинопрофилактика 11 нозологических форм – туберкулеза, гепатита В, дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи, эпидемического паротита, гемофильной инфекции и гриппа (определенные группы населения). Кроме того, еще против 13 нозологических форм – туляремии, чумы, бруцеллеза, сибирской язвы, бешенства, лептоспироза, клещевого энцефалита, лихорадки Ку, желтой лихорадки, брюшного тифа, менингококковой инфекции, гепатита А и холеры – рекомендуется вакцинация по эпидемическим показаниям.

Согласно требованиям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), показатель охвата вакцинацией в рамках Национального календаря прививок не должен быть ниже 95%. В противном случае неизбежно накопление неиммунных лиц и активизация длительно не регистрировавшихся или регистрировавшихся на спорадическом уровне инфекций.

Сегодня у нас есть вакцины для предотвращения более 20 опасных для жизни болезней, благодаря которым люди в любом возрасте могут прожить более долгую и здоровую жизнь.

В настоящее время иммунизация позволяет ежегодно предотвращать 3,5-5 миллионов случаев смерти в результате таких болезней, как дифтерия, столбняк, коклюш, грипп и корь.

Право на иммунизацию является неотъемлемым правом человека. Вакцинация должна проводиться не только детям, но и взрослому населению. Особенно это касается сезонной вакцинации против гриппа. Существуют отдельные группы, которые являются приоритетными для вакцинации:

коморбидные пациенты, а также лица старше трудоспособного возраста. В первую очередь это касается пневмококковой инфекции.

Вакцинация является одним из величайших успехов общественного здравоохранения.

Вакцинация предотвращает миллионы случаев тяжёлых заболеваний и смертей, формируя коллективную защиту и снижая нагрузку на систему здравоохранения.

Преимущества вакцинации

Для вас лично:

- Защита от тяжёлых заболеваний и их осложнений
- Снижение риска госпитализации и смерти
- Экономия средств на лечение болезней
- Улучшение качества жизни

Для ваших близких:

- Защита новорождённых, которые ещё не могут быть привитыми
- Защита беременных женщин и их будущих детей
- Защита людей с ослабленным иммунитетом (больные раком, пожилые люди)

Для общества:

- Формирование коллективного иммунитета
- Предотвращение эпидемий
- Снижение нагрузки на систему здравоохранения

Своевременное соблюдение календаря прививок поддерживает иммунную прослойку и предотвращает вспышки инфекций среди населения.

Для врачей

Повышение охвата и соблюдение графиков вакцинации снижает госпитализации и смертность, а также потребность в ресурсозатратной терапии при осложнениях инфекций. Практические ориентиры: держать в фокусе группы риска и сроки ревакцинации взрослых согласно актуальным календарям. Коммуникация с пациентами должна опираться на данные о предотвращении 3,5–5 млн смертей ежегодно, подчёркивая ценность коллективного иммунитета и персональных преимуществ вакцин.

Для пациентов

Прививки защищают от тяжёлого течения болезней, уменьшают риск госпитализации и помогают сохранить здоровье близких, включая новорождённых и людей со сниженным иммунитетом. Следование календарю прививок и сезонной вакцинации против гриппа — простой способ предотвратить опасные инфекции и лишние расходы на лечение. Каждая сделанная прививка укрепляет общую коллективную защиту населения и сокращает вероятность эпидемий.

Антимикробная резистентность (АМР) возникает, когда микроорганизмы (бактерии, вирусы, грибки и паразиты) изменяются и становятся устойчивыми к лекарствам, которые раньше эффективно их лечили. Это означает, что стандартные методы лечения становятся неэффективными, инфекции сохраняются и могут распространяться на других людей.

Для врачей

Антимикробная резистентность снижает эффективность стандартных схем, удлиняет лечение, повышает стоимость терапии и риск нежелательных реакций, создавая серьезные проблемы для всей системы здравоохранения. Ключевые причины: необоснованные назначения АБ, применение при вирусных инфекциях, преждевременное прекращение курсов и неверный выбор доз. Что можно сделать: назначать антибиотики строго по показаниям, обеспечивать приверженность до завершения курса, усиливать профилактику (гигиена, вакцинация) и ограничивать продажу АБ в аптеках без рецепта. Коммуникация с пациентом: разъяснять, что антибиотики не действуют на вирусы и что устойчивые штаммы распространяются среди близких контактов, повышая риски для окружающих.

Для пациентов

Антибиотики спасают жизни, но при неправильном использовании микробы вырабатывают устойчивость к ним, и лечение становится дольше, тяжелее и дороже. Чаще всего проблема возникает из-за приема антибиотиков при простуде и гриппе, досрочной отмены, пропусков доз и употребления «на всякий случай». Правильные шаги: принимать антибиотики только по назначению врача, не делиться и не использовать остатки, всегда заканчивать курс лечения как предписано, мыть руки и делать прививки по календарю. Важно помнить: антибиотики не работают против вирусов (ОРВИ, грипп, большинство болей в горле), а устойчивые бактерии могут передаваться близким.

Помните

Антибиотики - это ценный ресурс. Используя их ответственно сегодня, Вы помогаете сохранить их эффективность для себя и будущих поколений. Ваш вклад имеет значение! Следуя этим простым правилам, Вы становитесь частью глобальных усилий по борьбе с антимикробной резистентностью.

Самолечение антибиотиками (их приём без назначения врача) включает:

- Использование остатков антибиотиков от предыдущих курсов лечения,
- Покупка антибиотиков в аптеке без рецепта,
- Приём антибиотиков по совету друзей или родственников,
- Использование чужих антибиотиков.

Что делать, если врач назначил антибиотики?

1. Точно соблюдайте инструкции

- Принимайте в указанное время
- Не пропускайте дозы
- Не изменяйте дозировку

2. Пройдите полный курс

- Даже если чувствуете себя лучше
- Даже если симптомы исчезли
- Обычно курс составляет 5-14 дней

3. Соблюдайте рекомендации по приёму

- До еды, во время еды или после - как указано
- Запивайте водой, если не указано иное
- Не сочетайте с алкоголем

Как правильно хранить и утилизировать антибиотики?

Хранение:

- В сухом, прохладном месте
- Вдали от прямых солнечных лучей
- Недоступно для детей
- Соблюдайте срок годности

Утилизация неиспользованных остатков:

- НЕ выбрасывайте в мусор или унитаз
- Сдайте в аптеку для правильной утилизации
- Спросите врача или фармацевта о программах утилизации

Альтернативы антибиотикам

Профилактика инфекций:

- Мытьё рук - самый эффективный способ
- Вакцинация против бактериальных инфекций
- Здоровый образ жизни - правильное питание, сон, физические нагрузки
- Своевременное лечение хронических заболеваний

Укрепление иммунитета:

- Витамины и минералы
- Пробиотики для восстановления микрофлоры
- Отказ от курения и ограничение алкоголя
- Управление стрессом

Помните! Антибиотики - это не витамины! Это серьёзные лекарственные препараты, которые должны назначаться только врачом после осмотра и при необходимости.

Ваше здоровье в ваших руках, но решение о приёме антибиотиков должно приниматься совместно с медицинским специалистом.

Сохраните эффективность антибиотиков для будущих поколений - используйте их только по назначению врача!