

7 вопросов о вакцинации



В Свердловской области стартовала прививочная кампания

Кроме того, активно ведется иммунизация контингентов, включённых в национальный календарь профилактических прививок и лиц, подлежащих вакцинации против гриппа для обеспечения эпидемиологического благополучия. Специалисты Роспотребнадзора отвечают на ТОП-7 часто задаваемых вопросов о вакцинации против гриппа.

– Зачем прививать от гриппа?

– Грипп – это не просто острая вирусная респираторная инфекция. Грипп очень заразен, способен к молниеносному и массовому распространению, протекает тяжелее остальных

вирусных респираторных инфекций и имеет наибольшее число осложнений.

Самое частое из них – пневмония, которая нередко сопровождается острой дыхательной недостаточностью и в 40% случаев заканчивается летальным исходом, даже при проведении своевременного квалифицированного лечения.

– Почему нужно прививаться от гриппа каждый год?

– Вирус гриппа постоянно мутирует, поэтому каждый год состав вакцины корректируется до начала предстоящего эпидемического сезона.

– Когда нужно делать прививку от гриппа?

– Сезонный подъем гриппа начинается в ноябре-декабре, поэтому лучше всего привиться в сентябре

– октябре, чтобы к подъему заболеваемости иммунитет уже сформировался.

– Где делают прививки против гриппа?

– Детям вакцинацию проводят в школах и детских садах, если ребенок не посещает образовательное учреждение, можно обратиться в поликлинику. Взрослые могут сделать прививку в поликлинике, либо в специальных мобильных прививочных пунктах, которые дополнительно устанавливаются в период массовой вакцинации.

– Какими бывают вакцины от гриппа?

– Современные вакцины бывают трёх- и четырёхвалентными. В состав первых входит три штамма гриппа (два типа А и один В), а вторые содержат сразу четыре

В). Четырёхвалентные вакцины считаются более эффективными, так как защищают от большего количества штаммов вируса.

– Можно ли заболеть гриппом после прививки?

– Такое возможно, но благодаря вакцинации, заболевание будет протекать в легкой форме, риск развития осложнений будет минимальным, а выздоровление наступит быстрее.

– Кому важно сделать прививку от

гриппа в первую очередь?

– Грипп тяжелее всего переносят дети, пожилые, беременные женщины и лица с ослабленным иммунитетом, а также люди с тяжёлыми хроническими заболеваниями. Все эти состояния входят в группу риска тяжелого течения гриппа с развитием осложнений. Прививайтесь! Защитите себя и своих близких и будьте здоровы!

Роспотребнадзор России

Вакцинация от гриппа школьников

Как защитит детей от опасного заболевания

В эпидемическом сезоне 2023-2024 годов, как обычно, ожидается сезонный подъем заболеваемости гриппом, ОРВИ и коронавирусной инфекции. Оценка эпидемиологической эффективности вакцинации против гриппа в Свердловской области в эпидсезон 2022-2023 годов, как и в предыдущие периоды, показала, что заболеваемость гриппом среди непривитых детей была выше, чем среди привитых в 35,1 раз.

В соответствии с национальным календарем профилактических прививок, учащиеся 1-11 классов подлежат вакцинации против гриппа. Приоритетная вакцинация этой группы связана с тем, что именно дети, а особенно – школьники, постоянно находясь в коллективе, заражают друг друга. Для них грипп чаще всего проходит без последствий, но для членов их семей – не всегда, ведь среди родственников учеников вполне могут оказаться люди с повышенным риском возникновения осложнений от гриппа: беременные женщины, дети младше 5 лет, пожилые люди, лица с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями.

Вакцинация от гриппа школьников позволяет защитить максимально широкий круг людей. В настоящее время она максимально доступна и уже проводится в школах и поликлиниках по месту жительства.



Предотвратить детский кариес поможет своевременная профилактика

Она должна начинаться в период внутриутробного развития, когда у малыша закладываются зачатки зубов. Будущей маме необходимо полноценно питаться, употреблять продукты с кальцием для нормального формирования зубов у младенца и отказаться от вредных привычек.

Важную роль в предотвращении патологии играет гигиена полости рта. С появлением у ма-

лыша первого зуба нужно приучить его к зубной щетке. Дети с возраста 3 лет могут сами чистить зубы и ополаскивать рот. Процедура должна проводиться не менее 2 раз в сутки. Для укрепления эмали можно использовать лечебные мази, пасты.

Дополнительными мерами профилактики являются: разумное использование правильно подобранной соски, а также своевременный отказ от неё, правильное питание с ограничением сладких продуктов, осмотр у стоматолога не менее 2 раз в год, ис-

Чистить зубки, правильно питаться и посещать стоматолога

пользование профилактических процедур для предотвращения кариеса.

Кариес в раннем возрасте повышает риск развития кариеса в будущем. Недостаточная гигиена полости рта вокруг зуба вызывает проблемы с деснами. Кроме того, глубокие кариозные поражения представляют риск эндодонтических осложнений и развития абсцесса, что часто приводит к инфекции, образованию абсцесса с отеком и дальнейшей болью и дискомфортом во время жевания.

Немаловажную роль в профилактике кариеса и укреплении эмали ребенка является правильный и полноценный рацион питания, так как с пищей поступает наибольшее количество полезных веществ, положительно влияющих на разные органы. Хотя зубы органом и не являются, но качество и тип продуктов напрямую влияет на эмаль, дес-

ны и даже запах изо рта. При неправильном и несбалансированном питании зубы могут начать желтеть и разрушаться, а эмаль кровоточить. Так что же нужно употреблять в пищу, чтобы это предотвратить?

Для начала следует отметить, что по своему составу зубной дентин – основная твёрдая ткань – ближе всего к кости. Прочность костей обеспечивается наличием минеральных солей, главные из которых – кальций и фосфор. Таким образом, полезная еда для зубов обязательно должна содержать эти вещества. Рацион ребёнка должен включать в себя: твёрдый сыр, в 100 г которого заключён целый грамм солей кальция; молочные и кисломолочные продукты, творог; капусту; рыбу; морепродукты; цельнозерновую пшеничную муку; орехи; свежую зелень (укроп, шпинат, базилик).

Рекомендуется соблюдать ежедневные нормы кальция в пище, которые для дошкольников со-

ставляют 0,8, а у подростков – 1,3 граммов. Скорее всего, частое употребление этих продуктов не очень понравится ребёнку. Здесь самое главное – проявить терпение и есть полезную пищу вместе с чадом, работая в «команде». Так же необходимо объяснить, что любимые детьми конфеты, газировки и чипсы не только пагубно влияют на ЖКТ, но и способствуют вымыванию солей кальция из организма.

И, конечно же, не стоит пренебрегать профилактическими осмотрами стоматолога, которые стоит посещать на реже одного раза в год. Ведь чем раньше будет выявлена проблема с зубами, тем легче и безболезненнее будет лечение.

Текст: Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и Сысертском районе»

Важная роль витаминов в питании детей

Они не только помогают поддерживать правильную работу всех систем и органов, но и активно участвуют в многочисленных биохимических реакциях

Для детей особенно важно получать достаточное количество витаминов, поскольку они находятся в периоде интенсивного роста и развития.

Витамины – это необходимые организму питательные вещества, которые часто не синтезируются самим организмом. Поэтому для поддержания здоровья и нормального развития детей необходимо обеспечить их подходящими источниками витаминов.

Одни из основных источников витаминов являются

свежие фрукты и овощи. Они богаты витаминами А, С, Е и К, которые не только укрепляют иммунную систему, но и способствуют росту и развитию детей. Чтобы усвоение витаминов было максимальным, рекомендуется предлагать детям разнообразные фрукты и овощи каждый день.

Рыба и морепродукты также являются отличным источником витаминов, особенно витамина D и Омега-3 жирных кислот. Витамин D необходим для укрепления костей и зубов, а Омега-3 жирные кислоты способствуют нормальному развитию мозга и зрения. Поэтому важно включать рыбу в рацион детей не менее двух раз в неделю.

Молочные продукты, такие как молоко, йогурт и сыр, являются отличным источником витамина D, кальция и фосфора. Витамин B12 необходим для нормального функционирования нервной системы, а кальций и фосфор – для развития здоровых костей и зубов.

Злаки и зелень – это ценный источник витаминов и минералов. Зеленые овощи, такие как шпинат, капуста и брокколи, являются источником витамина А, С и К, а также кальция и железа. Рекомендуется включать овощи и зелень в рацион детей каждый день.

Описанные выше источники витаминов представляют только небольшую часть разнообразной пищи, кото-

рую можно предложить детям. Поэтому важно создать сбалансированный рацион, включающий различные продукты, чтобы обеспечить детей всеми необходимыми витаминами и минералами для их здорового роста и развития.

Профилактика витаминной недостаточности у детей играет важную роль в поддержании их здоровья и нормального развития.

Это – правильное питание: включение в рацион разнообразных продуктов, богатых витаминами. Необходимо употреблять овощи, фрукты, ягоды, зелень, молочные продукты, рыбу, мясо и другие пищевые источники витаминов.

Важно и рациональное приготовление пищи: для

максимального сохранения витаминов рекомендуется готовить на пару, тушить, запекать или употреблять продукты сырыми.

Следует соблюдать сезонность: уделяйте внимание сезонным продуктам, которые обладают более высоким содержанием витаминов.

Проводите физические упражнения: активность способствует улучшению обмена веществ и поглощению витаминов, а свежий воздух и солнечный свет способствуют усвоению некоторых витаминов.

Регулярные визиты к врачу позволят выявить и предотвратить витаминную недостаточность.

Необходимо помнить, что

Текст: Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе



профилактика витаминной недостаточности у детей должна основываться на комбинации правильного питания, здорового образа жизни и регулярного медицинского наблюдения. Родители имеют важную роль в образовании здоровых пищевых привычек у детей и поддержании их оптимального здоровья и развития.