

И снова здравствуйте!

Ковидные ограничения канули в прошлое, человек в маске вновь кажется "чудиком", но проблема противостояния коронавирусу не исчезла. Враг вроде бы знакомый, а вопросы новые. Ведь вирус с каждой волной приходит в разном облики, а мы уже не можем понять – есть ли у нас иммунитет, нужно ли прививаться и придут ли нас спасать по первому звонку.

Каковы особенности течения COVID-19 сейчас?

Симптомы, на которые жалуются заразившиеся коронавирусом, похожи на признаки ОРВИ. Реже бывает дыхательная недостаточность (снижение показателей кислорода в крови) на фоне пневмонии. Наоборот, чаще стали встречаться бронхообструктивные состояния - для них характерны удлинение выдоха, появление свистящего и шумного дыхания, приступы удушья, малопродуктивный кашель.

Выраженный интоксикационный синдром проявляется сильной слабостью, быстрой утомляемостью, повышенной температурой тела, обильной потливостью.

В группе риска по-прежнему остаются люди в возрасте 65+. Поэтому врачи призывают их соблюдать меры безопасности, прививаться. Их близким людям тоже необходимо это делать, чтобы не заражать старших родственников.

По сравнению с прошлыми годами инкубационный период у вируса значительно уменьшился, он в целом стал более легучий и "злой". Сейчас заболевание протекает иначе. Характерно острое начало - от начала заболевания до госпитализации проходит буквально несколько часов, а не 3-4 дня, как раньше.

Как проявляется коронавирус у детей?

В первые сутки высокая температура — она поднимается до 40 градусов и плохо снимается жаропонижающими средствами, раньше ответ на лекарства был быстрее и лучше.

Насморк и кашель, которые раньше постепенно нарастали, сейчас достаточно скудные. Кишечные симптомы (рвота, диарея, боль в животе) встречаются реже, чем раньше.

Жалобы на головную боль и боли в мышцах. Об этом говорят дети 4-5 лет, которые уже могут четко выражать свои мысли, малыши же просто становятся от этих болей более плаксивыми и вялыми.

Необходимо оставить ребенка дома, не отправлять его в сад или школу. Позвоните в call-центр вашей поликлиники или в единую службу "122" для дистанционной консультации с медицинским работником или вызова медицинского работника на дом. Выполняйте рекомендации медицинских работников по диагностике и лечению заболевания. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Особенно это касается использования антибиотиков. Такие препараты может выписать только врач-педиатр.

Каков алгоритм действий при подозрении на COVID-19 сегодня?

Если у любого из членов семьи наблюдаются какие-либо симптомы, указывающие на наличие коронавируса, свяжитесь с врачом или позвоните на горячую линию по вопросам, связанным с COVID-19, и получите указания о том, что нужно делать. Если это незначительные симптомы, такие как легкий кашель или небольшое повышение температуры, в обращении за помощью в учреждение здравоохранения, как правило, необходимости нет. Врач оценит ситуацию и даст указания относительно времени и места прохождения теста, пребывания дома в течение 14 дней вдали от посторонних лиц и контроля за состоянием здоровья.

Если здоровье ухудшается или нет никого, кто мог бы позаботиться о вас дома, немедленно обратитесь за медицинской помощью. По возможности вначале следует позвонить вашему лечащему врачу, на горячую линию или в учреждение здравоохранения по телефону, что позволит получить направление в нужное лечебное учреждение. Необходимо выполнять все установленные процедуры.

Не за горами эпидемия гриппа. Как меня будут лечить, если я одновременно заболел COVID-19 и гриппом?

Правильное лечение может назначить только врач с учетом выраженности симптомов, возраста и особенностей пациента. В любом случае важно как можно быстрее начать лечение, четко следовать рекомендациям, обращая внимание на дозы и время приема препаратов. В большинстве случаев при выявлении сопутствующего коронавирусу гриппа не требуется дополнительных препаратов, поскольку применяемые при COVID-19 противовирусные препараты широкого спектра действия работают против обоих вирусов, а симптоматическая терапия одинакова. Очень важно не забывать про обильное питье, которое помогает снять



интоксикацию. Чтобы уменьшить количество вирусов, находящихся на слизистых оболочках, нужно полоскать горло и промывать нос рекомендуемыми врачом растворами.

Сколько нужно антител для защиты от коронавируса?

На сегодняшний день вакцинироваться и ревакцинироваться необходимо при любом уровне антител. Это четкая позиция Минздрава и ВОЗ. Что касается количества, достаточного для защиты, этот вопрос все еще дискуссионный. Еще недавно считалось, что антител IgG в целом должно быть больше 50. Затем это решение отменили. Минздрав постановил, что прививать нужно всех, а конкретное количество антител - 50, 100, 200 - не имеет значения.

Обязательно ли делать повторную прививку той же вакциной?

Нет. Исследования показывают, что сочетание разных вакцин (при первичной и повторной вакцинации) в целом улучшает качество антител. Однако это касается прежде всего комбинаций "векторная вакцина + мРНК-вакцина" или "мРНК + мРНК". Хуже эффект от комбинации "векторная + инактивированная" или "мРНК + инактивированная".

В России зарегистрированных мРНК-вакцин нет, но есть две векторные и одна инактивированная. Так или иначе, лучше ориентироваться на данные об эффективности и безопасности конкретного препарата. Чем больше известно о вакцине, тем меньше вы рискуете, выбирая ее. Вот какие вакцины рекомендует для ревакцинации Минздрав РФ:

- векторные — "Гам-ковид-вак" (другое название — "Спутник V") и "Спутник Лайт" (однодозная), разработанные

Центром эпидемиологии и микробиологии имени Гамалеи;

- пептидная вакцина Auriga-CoV (прежнее название — "Эпиваккорона"), разработанная Центром вирусологии и биотехнологии "Вектор";
- инактивированная вакцина "Ковивак", разработанная Центром исследований и разработки иммунобиологических препаратов им. М.П. Чумакова РАН (не применяют у людей в возрасте старше 60 лет, беременных и кормящих матерей);
- субъединичная вакцина "Конвасэл", разработанная НИИ вакцин и сывороток ФМБА (не применяют у людей в возрасте старше 60 лет, беременных и кормящих матерей);
- вакцина "Гам-ковид-вак" в назальных каплях (только если для первой при-

Если сделал уже несколько повторных прививок, этого недостаточно?

И разве прививаться слишком много не вредно?

После введения вакцины общее число антител со временем снижается. Например, за 180 дней титр антител после "Спутника V" падает примерно в десять раз. При этом самые сильные — нейтрализующие — антитела остаются. Таким образом, защита все равно сохраняется. Однако не стоит полагаться только на нее. Тем более что эти данные — усредненные.

Примерно у четверти привитых антитела исчезают спустя полгода, еще у 10% их остается очень мало. Если не сделать повторную прививку, эти люди останутся без защиты.

Могут ли повторные прививки нанести вред? Во-первых, ежегодная ревакцинация от некоторых инфекций (например, гриппа) — обычная практика. Нет никаких данных о том, что это подавляет иммунную систему. Во-вторых, иммунитет и без прививок находится в постоянном напряжении — из-за более легких инфекций, с которыми мы сталкиваемся регулярно.

Ранее некоторые специалисты и чиновники предполагали, что вакцину от Центра Гамалеи нельзя будет применять повторно из-за особенностей технологии. При инъекции "Спутником V" в организм попадает модифицированный аденовирус, который проникает в клетки и заставляет их производить белок нового коронавируса, чтобы вызвать выработку нужных антител. Но организм может создать антитела и против аденовируса. Теоретически их может быть достаточно, чтобы сделать повторную прививку бесполезной.

Но при повторной вакцинации через четыре-шесть месяцев титры антител против коронавируса у людей были даже выше, чем в первый раз.

Что мы можем сделать, чтобы другие инфекции, такие как COVID-19, не распространялись в будущем?

COVID-19 относится к зоонозам, что означает, что эта инфекция существовала в естественных условиях у животных до того, как она передалась человеку. Большинство новых или возникающих инфекционных болезней — будь то у диких животных, домашних животных, растений или у людей — обусловлены деятельностью человека, которая приводит к деградации окружающей среды. Воздействие человека, начиная с вырубке лесов и заканчивая интенсивной и загрязняющей окружающей среду сельскохозяйственной деятельностью, небезопасным управлением дикой природой и ее использованием, увеличивает риск распространения новых или возникающих инфекционных заболеваний. Именно поэтому с 1980 г. число вспышек возникающих инфекционных заболеваний неуклонно растет.

Для предотвращения катастрофических последствий возникающих инфекционных заболеваний мы должны признать, что здоровье человека тесно связано со здоровьем животных и состоянием нашей общей окружающей среды, и принять соответствующие меры.

Миллионы молодых людей уже выступили с требованием принять меры не только в отношении климата и биоразнообразия, но и в отношении права дышать чистым воздухом, а также в отношении их будущего на пригодной для жизни планете. Вы можете объединиться с ними, чтобы привнести в это глобальное движение свой голос и способности. Как это сделать, можно узнать на официальном сайте Всемирной организации здравоохранения.

По информации Роспотребнадзора и ВОЗ.