

Вакцинация шагает по планете!

Вы привились от ковидной инфекции? Если вам от 18 до 60 лет и вы не болели, если у вас есть пожилые родители или другие родственники, то сходите на прививочный пункт. Даже если вы убежденный антипививочник, то во имя жизни своих немолодых родственников следует пересмотреть свои совсем непрофессиональные, и скажем прямо, малокомпетентные убеждения. Оглянитесь вокруг себя: сегодня не найдется человека, в ближайшем окружении которого нет этих безвременных потерь 2020 года. И наоборот, пообщайтесь с теми, кто уже получили первую прививку, а в первую декаду января получили и вторую. Они расскажут вам о своем самочувствии, состоянии. И даже если у кого-то было кратковременное повышение температуры, неприятные ощущения в мышцах, то каково было бы их состояние при болезни? Совсем не риторический вопрос. Даже ерничающие в адрес российской вакцины оппозиционные журналисты подставляют свои драгоценные тела под инъекции. Не получилось сделать это втихаря! Камеры зафиксировали. А теперь еще немного информации о новой коронавирусной инфекции. «Спутник V» создан в короткие сроки и в августе был зарегистрирован как первая в мире вакцина от COVID-19. Это стало возможно потому, что ничего революционного в ней нет, только проверенные алгоритмы. Разработать первую в мире вакцину против коронавируса помог созданный в 90-е задел. Научно-исследовательский центр эпидемиологии и микробиологии имени Гамалеи – создатели «Спутника V» – работали, например, над вакциной от лихорадки Эбола. Работа оказалась успешной, вакцина признана лучшей. «Спутник V» представляет собой «векторную вакцину». Что означает этот термин? Термин «векторная вакцина» означает, что векторы, созданные на основе другого вируса (в данном случае – аденоовириуса), выступают в роли носителей генетического материала, доставляя его в клетку. Человеческие аденоовириусы считаются одними из самых простых для модификации, поэтому они стали очень популярными в качестве векторов. При этом генетический материал аденоовириуса

удаляется, и вставляется материал с кодом белка от другого вируса, в данном случае от шипа коронавируса. Последний безопасен для организма, в то же время он помогает иммунной системе реагировать и вырабатывать антитела, которые защищают от инфекции. Вакцинация «Спутником V» проводится в два этапа с промежутком в 21 день. При введении первой части вакцины вектор с геном, кодирующим S-белок, проникает в клетку. Организм синтезирует S-белок и начинает вырабатывать иммунитет. После второго укола препарат на основе другого, еще не знакомого организму аденоовирусного вектора, подстегивает иммунный ответ и обеспечивает длительный иммунитет. Похожему принципу работает вакцина от университета Оксфорда и компании AstraZeneca. Подобный процесс запускается в препаратах, где используются «живые», но ослабленные вирусы, неопасные для человека. В СМИ появилась информация о возникающей медицинской и научной кооперации. Британская компания AstraZeneca уже заявила, что будет испытывать «Спутник V» в качестве второго компонента своей вакцины. Эффективность их вакцины составила 60%, тогда как у «Спутника V» более 90%. А так как технология у этих вакцин схожая, то английские ученые хотят добавить «Спутник V» в качестве второй дозы препарата. Побочные эффекты «Спутника V» аналогичны тем, что бывают после прививки от гриппа – легкое недомогание, незначительное повышение температуры, проходящие в течение первых суток после вакцинации. Встречаются довольно редко – у каждого двадцатого. Пострегистрационные исследования проводились не только в РФ, но и ОАЭ, Индии, Венесуэле и Беларуси. Препарат показал безопасность и высокую эффективность (более 90%). Ряд зарубежных вакцин действуют по иному принципу, нежели «Спутник V». В частности, американские препараты Pfizer и Moderna представляют собой так называемые РНК-вакцины. Специалисты относят их к препаратам генной терапии. При этом опыта применения таких прививок у человека раньше никогда не было, это впервые. Они вызывают такие редкие побочные эффекты, которые пока до конца не исследованы. Среди них ученые называют аутоиммунные реакции и образование тромбов. Выявить полную картину можно будет только после тестирования

препаратов на большом количестве добровольцев. В начале декабря американское Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) сообщило, что у четырех добровольцев, получивших вакцину Pfizer, развился паралич Белла. Их фото разлетелись по миру. При этом расстройстве наблюдается временная неработоспособность лицевого нерва. Среди других побочных явлений учёные зафиксировали лихорадку, утомляемость, головную боль и мышечную боль. В нашу область поступила и вторая российская вакцина от COVID-19 – «ЭпиВакКорона». Это рекомбинантный белковый препарат, в котором «шип» коронавируса синтезируется искусственно, но идентичен натуральному. На него в итоге вырабатываются антитела. (Похожий принцип работы у американской вакцины «Новавакс») Эта вакцина не требует особых условий для хранения – подойдут обычные холодильники, имеющиеся во всех наших прививочных кабинетах. Ею планируется прививать более взрослое население, относящееся к группе риска и «обремененное» какими-то заболеваниями. Она также осуществляется в два этапа с интервалом в 21 день. Именно исходя из принципа соблюдения «холодовой цепи» эта вакцина направлена в отдаленные районы нашего региона. Расширено количество прививочных центров – их сейчас в нашем регионе 26 Научным центром иммунобиологических препаратов им. М.П.Чумакова разработана и третья российская вакцина – цельновирионная, инактивированная. Именно этому центру и его великим ученым А.А. Смородинцеву, М.П. Чумакову принадлежит заслуга создания вакцин от полиомиелита, клещевого энцефалита и других. С самого начала к российской вакцине западные специалисты были настроены скептически, а позже началась самая настоящая информационная война, в которой все средства хороши, включая и заведомо сфальсифицированные сведения. Но реальность такова, что опыт проходящей сейчас масштабной вакцинации позволил разрешить вакцинацию «Спутником V» и категории населения 60+. В нашей области с 11 января начали прививать эту возрастную категорию. Миллиарды людей по всему миру, скорее всего, не получат вакцину от коронавируса в ближайшее время, поскольку богатые страны раскупили большинство самых

многообещающих препаратов. Согласно прогнозам, в наиболее бедных государствах девять из десяти человек не смогут сделать вакцину в 2021 году. У нас – россиян, есть даже выбор. Все затраты на себя взяло государство. По информации комитета здравоохранения Волгоградской области уже привито более 5 тысяч человек. Сейчас проходит масштабная вакцинация, а с 18 января по предложению Президента переходим к массовой иммунизации. Доступность безопасных и эффективных иммунобиологических препаратов обеспечена. Нужно всего лишь взвесить все «за» и «против» и принять взвешенное решение – и коронавирусную инфекцию мы победим. Успеха вам!

Врач назвала наиболее полезные продукты перед вакцинацией от COVID-19 Продукты, содержащие пробиотики и пребиотики, могут увеличить иммунный ответ и подготовить организм к вакцинации

Пребиотики и пробиотики Основным правилом врач отметила применение пребиотиков и пробиотиков. Первые создают благоприятную среду для функционирования вторых, при этом они не всасываются в кишечнике. Затем в бой вступают пробиотики, которые способствуют восстановлению микрофлоры и выводят вредные микроэлементы. Согласно данным 2018 года, эти компоненты улучшили действенность 17 вакцин. Чтобы повысить эффективность препарата, необходимо начать употребление этих компонентов еще до вакцинации. Кроме того, пребиотики и пробиотики следует применять постоянно, чтобы помочь организму в выработке иммунного ответа. Преобиотики содержатся в молочных продуктах, крупах, хлебе и бананах. Пробиотиками можно насыщать организм вместе с кисломолочными продуктами. Микроэлементы Одним из важных компонентов является Селен, который способствует формированию Т-клеток и элементов, предназначенных для борьбы с инфекциями. Еще одним участником вспомогательного процесса считается Цинк. Он нужен для поддержания клеток- киллеров, которые убивают вирус в организме. Витамины Следующим фактором, что способствует эффективности вакцины, Юсипова назвала употребление витаминов А и D. Однако данные о витамине А неоднозначны в отношении

улучшения ответа на вакцину. Его действенность зависит от ряда обстоятельств, среди которых возраст, пол и личные особенности человека. Несмотря на то, что витамин D контролирует работу иммунной системы и поддерживает уровень врожденного иммунитета, его применение не помогло выработать антитела к препаратам от гриппа. При этом он способствует благополучному исходу при терапии от Covid-19. Для поддержания достаточного уровня витамина D необходимо употреблять от 1 000 до 10 000 МЕ ежедневно. Белок, спорт, хорошее настроение Недостаток белка в организме может стать причиной слабой реакции на прививку. Поэтому перед вакцинацией важно употреблять пищу обогащенной этим элементом. Кроме того, в ходе исследования было выявлено, что у людей, которые активно занимаются спортом, увеличился иммунный ответ на прививку от гриппа. В эксперименте принимали участие пациенты, достигшие 62-летнего возраста и выше. Также имеются сведения, что у людей, которые получили вакцину против гриппа в хорошем настроении, выработалось большее количество иммунного ответа спустя шестнадцать недель после введения препарата.

[Скачать документ](#)