

## 12 мая — Международный день осведомленности о хронических иммунологических и неврологических заболеваниях.

### Инфекционная безопасность при хронических заболеваниях.

Ежегодно 12 мая мировая общественность отмечает Международный день осведомленности о хронических иммунологических и неврологических заболеваниях. Дата выбрана не случайно: 12 мая родилась Флоренс Найтингейл — основательница сестринского дела, которая сама страдала от хронического заболевания, подорвавшего её иммунную систему.

Эта дата — голос миллионов людей, живущих с рассеянным склерозом, системной красной волчанкой, ревматоидным артритом, синдромом Гийена-Барре, миастенией, болезнью Крона и другими состояниями, при которых иммунная система либо атакует собственный организм, либо неспособна полноценно защищать его от внешних угроз.

Ключевая проблема: многие хронические иммунологические и неврологические заболевания требуют длительной терапии, включая иммуносупрессивные препараты и глюкокортикостероиды. Эти лекарства, спасая от обострений основного заболевания, существенно повышают восприимчивость к инфекциям.

#### Почему инфекции особенно опасны для этой категории пациентов?

У здорового человека иммунный ответ на вирус или бактерию запускается быстро и слаженно. У пациентов с хроническими иммунологическими заболеваниями ситуация иная:

- Само заболевание может нарушать работу иммунной системы (например, при системной красной волчанке или первичных иммунодефицитах).
- Терапия (иммуносупрессоры, глюкокортикоиды, биологические препараты) подавляет активность иммунных клеток, делая организм «открытым» для инфекций.
- Неврологические нарушения (например, при рассеянном склерозе) могут затруднять дыхание или глотание, повышая риск аспирационной пневмонии.

**Последствия:** банальная ОРВИ у здорового человека проходит за 5-7 дней. У пациента на иммуносупрессивной терапии тот же вирус может вызвать тяжелую пневмонию, сепсис или стать причиной жизнеугрожающего обострения основного заболевания. Вакциноуправляемые инфекции (грипп, пневмококк, COVID-19) для этих пациентов представляют прямую угрозу жизни.

#### Вакцинация — главная линия обороны.

Вопреки распространенному мифу, большинству пациентов с хроническими иммунологическими и неврологическими заболеваниями можно и нужно прививаться. Однако есть важные нюансы: нельзя вакцинироваться живыми вакцинами на фоне активной иммуносупрессии. Врач должен подбирать индивидуальный график. Какие вакцины показаны (убитые, инактивированные, субъединичные):

Инфекция	Тип вакцины	Рекомендация для пациентов
Грипп	Инактивированная	Ежегодно, до начала эпидсезона (сентябрь-октябрь). Золотой стандарт для пациентов на иммуносупрессии.
Пневмококк	Конъюгированная (Превенар-13) + Полисахаридная	Двухэтапная схема: сначала Превенар-13, затем

	(Пневмовакс-23)	Пневмовакс-23 с интервалом не менее 8 недель. Защита от менингита и тяжелой пневмонии.
COVID-19	Различные (векторные, мРНК, пептидные)	Рекомендована всем. На фоне приема ритуксимаба или других анти-В-клеточных препаратов — вакцинация за 4 недели до следующей инфузии.
Коклюш, дифтерия, столбняк	АКДС / Адасель / АДС-М	Ревакцинация каждые 10 лет. Даже легкий коклюш может стать фатальным для пациента с миастенией или рассеянным склерозом.
Гепатит В	Рекомбинантная	Пациентам перед началом терапии моноклональными антителами или ритуксимабом — обязательна.
Опоясывающий лишай (Herpes zoster)	Рекомбинантная (Шингрикс)	Не живая! Крайне важна для пациентов старше 50 лет на иммуносупрессии. Живая вакцина (Зоставакс) противопоказана.

Какие вакцины ПРОТИВОПОКАЗАНЫ пациентам на иммуносупрессии:

Живые вакцины: корь, краснуха, паротит (КПК — тривакцина), ветряная оспа, желтая лихорадка, живая гриппозная вакцина (назальная). Исключение: После отмены иммуносупрессии (не менее 6 месяцев) возможно введение живых вакцин, но строго по назначению иммунолога.

### **Правила повседневной инфекционной безопасности.**

Помимо вакцинации, пациенты с хроническими заболеваниями должны выстроить свой быт так, чтобы минимизировать контакты с возбудителями.

#### 1. Организация пространства и гигиена:

- Мытье рук: Тщательно, с мылом, не менее 30 секунд. Используйте антисептики на спиртовой основе (не менее 70% спирта) вне дома.
- Влажная уборка: Ежедневно. Особое внимание — дверным ручкам, выключателям, пультам ДУ, гаджетам.
- Увлажнение воздуха: Сухой воздух пересушивает слизистые носа и рта, снижая их барьерную функцию. Оптимальная влажность — 50-70%.
- Избегайте скопления людей: В период подъема ОРВИ (октябрь-март) старайтесь не посещать ТЦ, массовые мероприятия, пользоваться общественным транспортом в часы пик. При необходимости — используйте маску.

#### 2. Питание и вода:

- Термическая обработка: Мясо, рыба, яйца должны быть полностью готовыми. Никакой крови, тартаров, карпаччо, сырых яиц (чтобы не заразиться сальмонеллезом, токсоплазмозом).
- Овощи и фрукты: Тщательно мыть с щеткой, при возможности — ошпаривать кипятком (для предотвращения заноса кишечных инфекций и листериоза).
- Сыры: Избегайте мягких сыров из непастеризованного молока (бри, камамбер, фета) — они могут содержать листерий.

- Вода: Только кипяченая или бутилированная. Не пейте из открытых источников и кулеров с сомнительным обслуживанием.

### 3. Контакты с животными:

- Домашние питомцы должны быть здоровы (регулярная вакцинация, обработка от блох и гельминтов, осмотр у ветеринара).

- Не заводите новых животных в период активной иммуносупрессии.

- Мыть руки после каждого контакта с животным. Не целовать питомцев. Убирать за ними лоток/подстилку должен здоровый член семьи (или в перчатках и маске).

- Избегать уличных, бродячих, сельскохозяйственных животных.

### 4. Медицинские вмешательства:

- Стоматолог: Перед плановыми манипуляциями (лечение кариеса, удаление зуба) проконсультируйтесь с лечащим врачом. Часто требуется профилактический антибиотик за час до визита, чтобы предотвратить бактериальный эндокардит и сепсис.

- Инъекции и забор крови: Требовать использования только одноразовых стерильных систем (игла, шприц, скарификатор).

- Татуировки и пирсинг: Категорически запрещены на фоне иммуносупрессии. В период стойкой ремиссии — только в лицензированных салонах с максимальными мерами стерильности, после консультации с иммунологом.

Международный день осведомленности о хронических иммунологических и неврологических заболеваниях — это повод напомнить, что жизнь с хроническим заболеванием не является приговором. Это путь, на котором профилактика инфекций становится вашим главным союзником. Это повод вооружиться знаниями: сделать вовремя прививки, соблюдать правила гигиены, быть в контакте с грамотным врачом и не игнорировать первые симптомы.