

22 июля — Всемирный день мозга. Зачем пожилым людям вакцинироваться от менингита.

Ежегодно 22 июля Всемирная федерация неврологии (WFN) проводит Всемирный день мозга, чтобы привлечь внимание к здоровью нервной системы и профилактике неврологических заболеваний. Тема 2026 года — «Здоровье мозга: доступ для всех» (Brain Health: Access for All). Это напоминание о том, что забота о мозге должна начинаться задолго до появления первых симптомов.

Одним из наиболее недооцененных, но критически важных аспектов сохранения здоровья мозга в пожилом возрасте является вакцинация против менингококковой и пневмококковой инфекций — основных возбудителей бактериального менингита. Вопреки распространенному мнению, менингит — это не только «детская» болезнь. Пожилые люди находятся в группе повышенного риска, и для них последствия инфекции могут быть фатальными.

Бактериальный менингит — воспаление оболочек головного и спинного мозга — вызывается несколькими видами бактерий, наиболее опасными из которых являются пневмококк и менингококк.

Ключевой факт, о котором должны знать пожилые люди и их родственники: доля заболевших менингитом среди пожилых растет, а летальность в этой группе — самая высокая.

- В развитых странах на долю людей старше 60 лет сегодня приходится до 25% всех случаев инвазивной менингококковой инфекции.
- Летальность при менингите у людей старше 60 лет достигает 20-29%. Для сравнения: общая летальность при этом заболевании составляет 4-20%. У пациентов старше 75 лет этот показатель может превышать 30%.
- При пневмококковом менингите ситуация не менее тревожна: летальность среди пожилых достигает 30-40%, а у многих выживших развиваются тяжелые неврологические осложнения.

Почему же пожилые люди так уязвимы? С возрастом иммунная система ослабевает, а наличие хронических заболеваний — сахарного диабета, сердечно-сосудистых патологий, хронических болезней легких — многократно повышает риск тяжелого течения инфекции. Так, при сердечно-сосудистых заболеваниях риск развития пневмококковой пневмонии возрастает в 7,7 раза, при хронических заболеваниях легких — в 15,6 раза, при сахарном диабете — в 4,6 раза.

Одна из главных опасностей менингита у пожилых — атипичное течение. Классическая триада симптомов (высокая температура, головная боль, ригидность затылочных мышц) у пожилых людей встречается редко.

Вместо этого заболевание может маскироваться под:

- Бактериальную пневмонию (менингококковую или пневмококковую).
- Желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея).
- Общую слабость, спутанность сознания, заторможенность.

Врачи могут не сразу заподозрить менингит, что приводит к задержке диагностики и лечения, а это критично для исхода заболевания. Также важно помнить, что пневмококк и менингококк является частой причиной тяжелых пневмоний и сепсиса у пожилых.

Вакцинация — единственный надежный способ защиты.

Вакцинация против менингококка.

Главной профилактической мерой для защиты от менингококковых заболеваний является прививка.

В Российской Федерации для профилактики менингококковой инфекции зарегистрированы четырехвалентные конъюгированные вакцины, защищающие от серогрупп А, С, W, Y. Именно серогруппы W и Y в последние годы все чаще вызывают заболевания у пожилых людей.

Кому показана вакцинация против менингококка?

В соответствии с национальным календарем профилактических прививок Российской Федерации, вакцинация настоятельно рекомендуется:

- Дети и взрослые в очагах менингококковой инфекции, вызванной менингококками серогрупп А или С.
- Вакцинация проводится в эндемичных регионах, а также в случае эпидемии, вызванной менингококками серогрупп А или С.
- Лица, подлежащие призыву на военную службу.

Вакцинация против пневмококка.

В отличие от менингококковой вакцины, прививка против пневмококковой инфекции для людей старше 60 лет с хроническими заболеваниями легких уже включена в Национальный календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям. Вакцинация против пневмококка — это не только защита от пневмонии, но и прямая профилактика пневмококкового менингита.

Существует мнение, что у пожилых людей вакцины работают хуже. Это не совсем так. Исследования показывают, что вакцины против менингококка (MenACWY) успешно индуцируют системный иммунный ответ у людей старше 65 лет. Более того, после вакцинации в слюне значительно повышается уровень антител класса IgG, которые сохраняются как минимум два года. Эти антитела играют ключевую роль в предотвращении колонизации бактерий в носоглотке, что прерывает цепочку передачи инфекции.

Всемирный день мозга — отличный повод задуматься о том, что мы можем сделать для сохранения ясности ума и здоровья в пожилом возрасте. Речь идет не только о когнитивных тренировках, но и о защите от инфекций, которые могут нанести непоправимый вред нервной системе. Менингит у пожилых людей — это заболевание с высокой смертностью и тяжелыми последствиями. Вакцинация — единственный эффективный способ его предотвратить.

Проверьте свой прививочный статус. Если вам больше 65 лет или у вас есть хронические заболевания, проконсультируйтесь с врачом о вакцинации против пневмококковой и менингококковой инфекций. Это простой шаг, который может спасти вашу жизнь и сохранить здоровье вашего мозга.

Берегите себя и своих близких!