

Каждому Лиепайчанину



2021 | 2 НОЯБРЯ

www.liepaja.lv | /liepajalv


Врачи о
вакцинации

> 2 стр.



Что нужно
делать, чтобы
вакцинироваться?

> 4, 5 стр.

Ситуация критическая



Эдвин СТРИКС,
депутат Лиепайской думы,
руководитель Лиепайской
региональной больницы

Ковид осложнил работу больницы. Самый тяжелый вопрос каждый день – сколько пациентов поступило, где сможем их разместить и какое следующее отделение мы будем вынуждены закрыть из-за возрастающего количества пациентов с ковидом. Почти каждый день мы связываемся с Национальной службой здравоохранения и Министерством здравоохранения, другими региональными больницами.

Ситуация критическая. Здесь нечего скрывать. Мы уже закрыли несколько отделений, прогнозируемые цифры – драматические. Рассчитываем, что самый большой наплыв ожидается на начало ноября.

15% заболевших ковидом поступают в больницу, все больше пациентов нуждаются в интенсивной терапии. Когда началась третья волна ковида, прекратилась специализация отделений по профилям. Пациентов размещаем, где есть свободное место. Нам придется ухаживать за очень большим количеством пациентов, но больница не резиновая. Два операционных зала закрыты, так как нужен дополнительный персонал в реанимации – анестезиологи и медсестры этого профиля. Нельзя открыть еще одно отделение реанимации, оно очень специфическое.

>>> стр. 3

ЛИЕПАЙЧАНЕ, ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ! Это наша обязанность!

Данные статистики последних недель угрожающие – стремительно растет количество жителей Латвии, заразившихся Covid-19. До конца октября в стране в целом инфекция Covid-19 лабораторно подтверждена почти у 206 000 человек, а до 26 октября было зарегистрировано 3066 умерших пациентов с Covid-19. Ситуация действительно серьезная, больницы переполнены, отменяются плановые операции, до 14 ноября в Латвии объявлен локдаун и строгие меры безопасности. Более 88% заболевших – не вакцинированы. В Лиепаве в целом привито лишь чуть более 50% жителей. Особенно опасна инфекция Covid-19 для пожилых жителей и людей с хроническими заболеваниями. Поэтому единственный способ, как мы все вместе можем уберечь себя, сограждан и помочь медикам и всему обществу в целом вернуться к нормальной жизни, это вакцинация.

Председатель думы города республиканского значения Лиепая Гунар Ансиньш: «Иногда говорят – если бы молодость знала, если бы старость могла. Это выражение мне вспомнилось, когда я смотрел передачу «Запрещенный прием» ЛТВ-1, в которой о необходимости вакцинации говорили известные в Латвии пожилые люди – актер Гирт Яковлев, профессор Рижского университета им.П.Страдыня Анатолий Даниланс и другие. Хоть бы мы чаще прислушивались к нашему старшему поколению! Я тоже призываю каждого пожилого лиепайчанина сделать прививку. И призываю всех лиепайчан – поговорите о необходимости вакцинации с соседями, пожилыми людьми в вашем окружении. Как напомнил профессор



А.Даниланс, береженого Бог бережет. Будем беречь себя, своих близких и будем уважать наших медиков!»

«Не понимаю пожилых людей, которые боятся вакцинироваться и говорят, что все равно умрут. В мире иной уйдем мы все, но я никому не желаю уйти из жизни раньше времени из-за Covid-19 и в страшных муках. Я уже сделала третью прививку и чувствую себя хорошо. Считаю, что это нужно делать, это наша обязанность. И молодым людям, которые в большинстве своем уже вакцинировались, нужно активнее убеждать своих родителей, бабушек и дедушек, чтобы они не испытали на себе эту страшную болезнь. Нужно также больше доверять семейным врачам», – **призывает руководитель дневного центра пенсионеров Астрида Вердия.** «Мы в ансамбле поющих ак-

трис «Атштаукс» все вакцинировались, так как хотим собираться вместе и выступать. Мы, пожилые люди, не должны доставлять лишних хлопот своим детям, если тяжело заболеем. Многие думают, что справятся, но я знаю, что многие и тяжело болеют. Так как заболеваемость растет, то задумываюсь и о третьей прививке, ведь первые две я перенесла хорошо», – **делится размышлениями бывшая актриса Лиепайского театра Инара Калнарая.**

Декан Лиепайского собора Святой Троицы Петерис Калкс в интервью порталу liepajniekiem.lv: «Мы, священники, призываем членов своего прихода вакцинироваться – не с кафедры проповедника, а в беседах с людьми, аргументируя, почему важно сделать прививку. Это один из инструментов в наших руках. С другой стороны, и в церкви,

наверное, есть люди, которые думают иначе, и свою позицию мы никому не навязываем.

Мы как общество должны понимать, что с помощью вакцинации можно победить этот вирус. Это побуждает думать не только о себе, но и об обществе в целом. Это дело солидарности и, в сущности, любви к ближнему.

Даже если кому-то кажется, что им вирус не угрожает, важно привиться для общего блага. И общественное благо – это понятие, которое всегда было главным в христианском мире, ведь человек живет не для себя, а для Господа и для служения в любви своим ближним. Вакцинация – это способ, как мы можем выразить эту любовь».

Все материалы в этом издании подготовлены в сотрудничестве с Национальной службой здравоохранения.

Врачи о распространении ковида: Что еще нужно, чтобы убедить привиться?

Лайла АТИКЕ, семейный врач

Думаю, что низкие цифры вакцинации говорят о том, каково понимание в обществе. В центрах вакцинации, как это ни печально, приходится слышать и такие аргументы в пользу вакцинации: «Теперь я смогу ходить в магазины!» Но о том, что дома есть пожилой близкий родственник и близится тот час, когда медикам придется выбирать, реанимировать ли человека трудоспособного возраста, а не пожилого, об этом люди не задумываются. Может наступить минута, когда помощь будет оказываться тем, у кого больше шансов выжить, так как всем помочь окажется невозможным.

Может быть, люди не понимают: в ближайшие недели машины скорой помощи будут стоять у больниц три, пять часов, чтобы передать задыхающегося пациента, и не смогут отправиться к следующему больному.

Это означает – некого будет звать на помощь. Такие трагические ситуации, по расчетам инфектологов, в Латвии возможны через три недели. И что тогда скажут невакцинированные, если задышаться будет их близкий?

Побочные действия действительно наблюдаются примерно у половины людей, но – разве повышенная температура, боль в месте инъекции, иногда тошнота сопоставимы с тем, каково задыхаться от ковида, когда легкие превращаются в какую-то жесткую и недышащую массу и человек действительно задыхается? Это безжалостно – близких нет рядом, когда человек умирает. Близкие этого не видят, нет даже возможности сказать несколько слов по телефону, так как человек не в состоянии говорить.

Редкие случаи более серьезных побочных эффектов, с которыми я сталкивалась, ни один не выходил за рамки того, что описано в клинических исследованиях. Порой может подняться артериальное давление, но мы специально говорим людям – последите за этим и принимайте свои медикаменты! Иной раз после прививки чувствуется усталость, тогда просто отдохните!

Если вы астматик или у вас хронический бронхит и время от времени тяжело переносите грипп, то что будет, если заболеете ковидом и будут работать только 50% легких? Да, у здорового человека больше шансов выкарабкаться самому. К сожалению, в Латвии от ковида умирали и молодые и вроде бы здоровые люди. Похоже, что многим все равно, что говорят врачи. Пока трагедия не касается близких, семья, часть людей значение вакцинации недооценивают.

И пусть каждый подумает о своих пожилых близких. Во время домашних визитов пожилые люди мне говорят – я ведь никуда не хожу! Но кто-то приходит к ним – приносит лекарства, продукты. К пяти хроническим диагнозам пожилого человека кто-то может добавить ковид. Нечаянно это может сделать даже вакцинированный человек. В случае заражения вакцинированные могут переносить вирус на протяжении гораздо более короткого времени, чем невакцинированные, так как вирус погибает на слизистых



привитого человека. Но и эта небольшая возможность для старого, больного человека может оказаться роковой.

Ивар КРАСТИНЬШ, врач Лиепайской региональной больницы

Нужно учитывать, что – воспользуюсь терминологией профессора, философа и антрополога Вента Силиса, которую он использовал в одном интервью, – в последнее время развелось немислимо много аутентичных идиотов. Я не знаю, почему, но у человеческой глупости, особенно воинствующей глупости, больше нет никаких пределов. И это печально.

То, что медики сейчас не ощущают поддержки, не меняет сути дела – нужно работать, так как пациентов с ковидом очень много и их становится все больше и больше. Страшно даже подумать, что произойдет через один, два месяца, если мы ничего не будем менять. Не будем стремительно менять. Честно говоря, мне кажется, что уже слишком поздно.

Вия СТЕПАНОВА, семейный врач

Нужно вакцинироваться и несовершеннолетним. Это важно и с точки зрения здоровья, и для повседневной жизни. Чтобы не отнимать у детей реальные школы, не отнимать очное обучение! Это катастрофа, если ребенок не может насладиться детством, юностью, не может социализироваться! Что Саша не может дернуть Аню за косичку. В школе дети ведь не только учатся, но и общаются, встречаются. Девочкам нужно посекретничать с подружками, мальчикам – самоутвердиться.

Далеко не все родители способны обеспечить домашнее обучение. У моего сына четверо детей. Мать и отец работают. Один ребенок в 7-м классе, второй в 3-м классе, двое еще маленькие и пока дома. Мама работает за компьюте-

ром. Ситуация в семье моего сына в прошлом учебном году была точно такой, как в одной карикатуре: посреди комнаты палатка, где работает мама, а снаружи один ребенок играет на барабанах – у него урок музыки в прямом эфире, в другом углу сестра пытается написать сочинение, а еще двое малышей тут же «воюют». В таких условиях с ума можно сойти!

Я очень опасюсь того, что некоторые политики, думая только о своей карьере, смущают умы людей, рассказывают глупости и заставляют мыслить, как в прошлые века.

Не нужно потакать политикам в их стремлениях строить карьеру, собирать единомышленников, настроенных против вакцинации.

Лучше задуматься о том, сколько инфекционных заболеваний удалось искоренить, именно благодаря вакцинации. Оспа побеждена, а дифтерия, полиомиелит, коклюш стали редки.

Я поддерживаю и вакцинацию младших детей, ведь заразиться инфекцией может и семилетний ребенок. Я за вакцины, чтобы избавиться от этого ужаса, который несет с собой злосчастный вирус. На каждом приеме я призываю пациентов вакцинироваться и подчеркиваю, чтобы они, ради всего святого, не принимали на веру информацию из социальных сетей, где большей частью распространяются откровенные глупости.

Марите КУЛА, руководитель эпидемиологической службы Лиепайской региональной больницы

Количество заболевших и госпитализированных пациентов, заразившихся Covid-19, все возрастает. Пациенты в более тяжелом состоянии, которые поступают сейчас в больницу, не вакцинированы. В целом, по сравнению с прошлым годом, поступающие в больницу пациенты с ковидом болеют тяжелее и показатели заболеваемости выше.

В больнице лечатся и несколько пациентов, которые прошли вакцинацию, но у кого ковид вызвал обострение других заболеваний, поэтому людям с хроническими заболеваниями важно вакцинироваться.

В дальнейшем очень многое будет зависеть от того, сделают ли жители прививки. Я знаю многих, кто говорил, что не будет спешить с вакцинацией. Возможно, они надеялись, что вирус утихнет и можно будет обойтись без прививки.

Если люди поймут – чем больше будет вакцинированных, тем меньше инфекция сможет распространяться, то по крайней мере меньше будет тяжелых случаев заболевания, что является большой нагрузкой для больницы.

В Лиепайской региональной больнице команда докторов и других медиков готова ко всему, что нас еще может ожидать в связи с заболеваемостью Covid-19. Хочется надеяться, что те, кто еще не сделал прививки, все же проявят благоразумие и вакцинируются.

Публикация подготовлена на основе интервью медиков порталу liepajniekiem.lv

89,2% умерших не были привиты от Covid-19

Из всех госпитализированных в сентябре больных COVID-19 88,5% не были привиты, а среди тех, кто умер, не привиты были 89,2%, – свидетельствуют данные Центра профилактики и контроля заболеваний (ЦПКЗ).

По информации ЦПКЗ, большая часть людей, заболевших Covid-19 и госпитализированных из-за тяжелого течения болезни, не были привиты от этого инфекционного заболевания.

В сентябре было госпитализи-

ровано 375 пациентов с Covid-19, и 332 пациента (88,5%) не были вакцинированы или еще не завершили курс вакцинации, а 43 пациента (11,5%) были привиты. В сентябре непривитые или не завершившие курс вакцинации нуждались в госпитализации из-за Covid-19 в 5,1 раза чаще, чем привитые.

Из 139 умерших от Covid-19 в сентябре, 124 (89,2%) не были вакцинированы от Covid-19 или не завершили курс вакцинации, а 15 человек (10,8%) были вак-

цинированы (трое – в возрастной группе до 60 лет, двое – 60-70 лет, пятеро – 70-80 лет, пятеро – 80-90 лет), у всех было одно или несколько сопутствующих заболеваний.

Всего в сентябре было выявлено 15 654 новых случая Covid-19, из них 12 660 (80,9%) среди невакцинированных и 2 994 (19,1%) среди вакцинированных.

Среди людей, у которых Covid-19 был выявлен на прошлой неделе, 12 883 не были вакцинированы или не завершили курс

вакцинации, что составляет 76% общего количества заболевших, а 4074 человека были вакцинированы (24%). Если сравнивать интенсивность распространения Covid-19 на 100 000 населения среди вакцинированных и невакцинированных/частично вакцинированных, то в последней группе он выявлялся в 2,7 раза чаще.

ЦПКЗ напоминает – с увеличением количества вакцинированных жителей и дальнейшим распространением инфекции Covid-19 преимущественно среди

невакцинированных людей, в статистике общей заболеваемости будет расти удельный вес случаев инфицирования вакцинированных. Но среди вакцинированных людей заболевание чаще всего проходит в более легкой форме и реже наблюдается необходимость в госпитализации, поэтому показатель удельного веса вакцинированных и заболевших людей всегда следует оценивать в контексте с количеством предотвращенных вакцинацией случаев Covid-19 в обществе в целом. ■

Пожилым людям необходимо дополнительное внимание



Айнарс ДЗАЛБС,
член правления ассоциации
сельских семейных врачей,
семейный врач

Чтобы ограничить распространение опасных инфекций, уже более 200 лет человечество использует вакцины. С небольшой долей юмора можно заметить, что редко какой медикамент прошел столь основательную проверку временем. Вакцины – это самый надежный медикамент, который помогает уберечь от инфекционных заболеваний и самую хрупкую часть общества – людей старшего возраста.

Сегодня вакцинация является частью профилактической работы, которую должно выполнять каждое учреждение первичного медицинского ухода, в том числе практики семейных врачей, поэтому, на мой взгляд, именно семейным врачам следует взять на себя самые большие заботы о вакцинации пожилых людей от Covid-19.

Пожилые люди доверяют своим семейным врачам, прислушиваются к их советам, поэтому от позиции медиков в большой мере зависит решение конкретного пожилого человека о вакцинации. Порой достаточно небольшого побуждения или разъяснительной беседы, чтобы развеять опасения и сомнения человека. К тому же эти пациенты охотнее приходят в практику своего семейного врача, где все знакомо, чем будут искать возможности сделать прививку в пунктах вакцинации или в рамках выездной вакцинации.

Не будем забывать, что самый большой риск тяжелого течения Covid-19 наблюдается у лиц старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Это подтверждает и статистика, которая публикуется каждый день, – вакцинированные болеют меньше, реже умирают.

Нередко люди старшего поколения сами очень хорошо понимают связанные с Covid-19 риски для их здоровья и готовы вакцинироваться, но стесняются отри-

цательной реакции со стороны семьи или избегают разговоров о вакцинации. Поэтому я убежден, что с пожилыми людьми говорить о вакцинации нужно индивидуально, с глазу на глаз.

Иногда от пожилых людей приходится слышать, что они ведь нигде не бывают, живут замкнуто и поэтому возможность «подхватить» вирус невелика. Но, если расспросить подробнее, оказывается, что на дом приходит человек, который ухаживает за пожилым человеком, время от времени кто-то из членов семьи доставляет продукты, на минутку заглядывает соседка, а также порой нужно сходить к врачу или в магазин. Получается, что контактов с другими людьми в повседневности больше, чем может показаться на первый взгляд. Следовательно, и возможностей случайно заразиться вирусом SARS-CoV2 больше, чем можно было бы подумать. И это уже очень важная причина, чтобы принять решение о вакцинации, так как тогда пожилые люди будут в большей безопасности и у всех будет спокойнее на сердце.

Думаю, что вакцинация пожилых людей от Covid-19 должна стать самым важным приоритетом семейных врачей.

ЧТО СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ВАКЦИНАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ?

Исходя из собственного опыта, могу сказать, что для вакцинации пожилых людей нужно запланировать отдельное время, чтобы успокоить пациента и подробно рассказать всю необхо-

димую информацию. Конечно, у пожилых людей возникает очень много вопросов и неясностей, чувствуется волнение, поэтому, возможно, медсестре или помощнику врача сначала нужно успокоить и подбодрить пациента, не помешает предложить стакан воды. Я для своих пожилых пациентов приготовил распечатанную информацию с короткими ответами на самые важные вопросы, в том числе о возможных побочных действиях вакцины, как долго они могут наблюдаться и как их легче перенести.

Во-вторых, с пожилыми пациентами нужно заранее согласовать не только время визита, но точно решить, как они доберутся до практики семейного врача и как потом вернуться домой, может ли им в этом кто-то помочь. Если пациент испытывает трудности с передвижением, возможно, этот вопрос поможет решить социальная служба. Нужно учитывать, что удобнее – врачу или фельдшеру отправиться с домашним визитом или все же организовать доставку человека к медикам.

Если необходимо ввести две дозы вакцины, то нужно договориться и записать планируемое время для второй прививки. Необходимо также подготовить информацию о том, как после окончания курса вакцинации получить ковид-сертификат без подключения к Интернету. Части пожилых людей получить такой сертификат помогут дети или внуки, а части пожилых людей этот вопрос придется решить самим в ближайшем самоуправленном центре обслуживания клиентов. ■

Ситуация критическая

>>> стр. 1

Отдельные кровати будут оснащены специальной аппаратурой, но решающим является персонал, а не кровати и технологии.

Всего этого можно было избежать, если люди поступали бы разумно и вакцинировались, так как вакцина – единственное, что может остановить эту прогрессию и позволить вернуться к нормальной жизни. Локдаун не принесет большого улучшения, он введен на слишком короткий срок. Главное, нужно добиться большего охвата вакцинацией.

В больнице есть и другие пациенты в тяжелом состоянии, которые нуждаются в серьезном лечении, так как прежде не получили необходимой им услуги. Все время приходится играть в такие «шахматы», искать свободные места.

Рост заболеваемости драматический. Нам нечего себя обманывать. Он не прекратится ни сегодня, ни завтра, ни через месяц, ни через два. Самое плохое, что это только начало. Все эти бессмысленные смерти – этого можно было избежать! Мы можем много говорить о том, что в Латвии основными причинами смерти являются сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Да, это так, но летальных исходов от ковида можно было избежать, к тому же бесплатно, сделав лишь одну, две инъекции! Это и врачам трудно пережить, смертность от ковида велика.

За всю эту третью волну – в Лиепае она началась в сентябре – из всех госпитализированных пациентов с ковидом только четверо были привиты. Да, один из них оказался в реанимации, так как у этого пациента имелась тя-

желая патология сердца. Врачи возобновили пациенту ритм сердечной деятельности, он вылежался. А непривитые участвуют в смертельной лотерее, в которой я бы не хотел участвовать.

Места в реанимации столько, сколько есть, и больше не будет. Врачам придется делать выбор. Это ужасно... Я не хотел бы оказаться на их месте и сказать – тебя мы подключим к кислороду, а тебя – нет.

Медсестры с опытом переводятся в ковид-отделения, так как там совершенно иные условия. Там работникам приходится трудиться в защитных костюмах несколько часов подряд. И в ковид-отделениях приходится работать все семь дней в неделю, так как состояние этих больных может ухудшиться в любую минуту. Поэтому инфектологи приходят на работу в субботу и воскресенье, резиденты тоже работают в выходные дни и поздними вечерами. Работать в ковид-отделениях приходится тяжелее, чем прошлой зимой, так как пациенты болеют тяжелее и распространяется более заразный штамм вируса.

Если бы люди привились, таких проблем не было бы. То, что в нашей стране привились так мало людей, особенно из групп риска, достойно сожаления. Говоря это, я не хочу упрекнуть правительство или конкретного министра. Отказываясь от вакцинации, человек вредит сам себе. Это так близоруко! Я еще очень надеюсь, что теперь часть людей поймут, что медлить больше нельзя, пойдут и сделают прививку.

Публикация подготовлена на основе интервью газете «Курземес вардс»

**Pastāsti saviem
vecvecākiem vai citiem,
kuri ikdienā nelieto
internetu - pieteikties
savai vakcīnai pret
Covid-19 var arī pa
bezmaksas tālruni**

☎ **8989**



КАК ЗАПИСАТЬ ПОЖИЛОГО

Необходимо связаться с семейным врачом и узнать, проводится ли в практике врача вакцинация от Covid-19.

- Если врач проводит вакцинацию, записаться на прививку можно в практике своего семейного врача.

- Если врач не проводит вакцинацию, но составляет список на вакцинацию, врач включает пожилого человека в список и направляет на прививку в кабинеты вакцинации в лечебных учреждениях, с которыми сотрудничает практика конкретного семейного врача.

Если семейный врач пожилого человека не вакцинирует и не составляет список на вакцинацию, записаться на прививку можно:

- по бесплатному телефону **8989**
- на сайте www.manavakcina.lv

Как узнать, проводит ли мой семейный врач вакцинацию от Covid-19?

Необходимо связаться со своим семейным врачом и узнать, обеспечивает ли врач вакцинацию своим пациентам.

Как записаться на выездную вакцинацию на дому?

Жители с необратимыми нарушениями двигательных функций могут записаться на выездную вакцинацию на дому.

Это можно сделать:

- **позволив семейному врачу**
- **по тел. 8989**

На прививку от Covid-19 можно записаться также, позвонив в местные лечебные учреждения и пункты вакцинации.

ПУНКТЫ ВАКЦИНАЦИИ ОТ COVID-19 В ЛИЕПАЕ

- на ул.Бривибас, 93, рядом с административным зданием бывшего «Лиепаяс металургс»

- в торговом центре XL sala на ул.Клайпедас, 62

В этих пунктах вакцинации процесс вакцинации обеспечивает VCA Liepājas medicīnas centrs. Записаться на прививку можно по тел. 67 799 977, а также сделать прививку можно в порядке живой очереди во время работы пункта вакцинации.

- в Доме латышского общества на пл.Рожу, 5/6, тел. **27808069**.

- на пл.Куршу, 11, рядом с магазином Lielie logi торговой сети top!

В этих пунктах вакцинации процесс вакцинации обеспечивает ООО L. Atiķes doktorāts. Записаться на прививку можно по тел. 29 294 869, а также сделать прививку можно в порядке живой очереди во время работы пункта вакцинации.

Информация о времени работы пунктов вакцинации публикуется еженедельно, время работы пунктов вакцинации можно узнать на сайте самоуправления www.liepaja.lv или по тел. **63 404 750**.

Вакцинацию можно пройти и в указанных ниже лечебных учреждениях:

- самоуправленческое ООО Vecliepājas primārās veselības aprūpes centrs, ул.Републикас, 5, тел. **63 422 497**

- VCA Liepājas medicīnas centrs, ул.Бривибас, 95, тел.: **67 799 977**

- ООО Hiltests докторат Военного городка, ул.Пулквежа Бриежа, 4, тел. **63 421 228**

- ООО Jaunliepājas primārās veselības centrs, ул.Алдару, 20/24, тел.: **63 423 149**

Вакцинацию можно пройти в практике своего семейного врача!

Все семейные врачи, заключившие договор с Национальной службой здравоохранения и оказывающие оплачиваемые государством услуги здравоохранения, включились в процесс вакцинации от Covid-19. Семей-

ные врачи проводят вакцинацию в своих практиках или направляют пациента на прививку в кабинеты вакцинации в лечебных учреждениях, с которыми сотрудничает практика конкретного семейного врача. О возможности сделать прививку следует индивидуально интересоваться в практике своего семейного врача.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕСС ВАКЦИНАЦИИ?

1-Й ШАГ: нужно зарегистрироваться, предъявив удостоверяющий личность документ (паспорт или ID-карту)

2-Й ШАГ: после регистрации лечащая персона проводит опрос о состоянии здоровья и заполняется созданная для этой цели анкета, которую нужно подписать

3-Й ШАГ: лечащая персона делает прививку в верхнюю часть плеча

4-Й ШАГ: привитый человек в пункте вакцинации проводит по меньшей мере 15 минут после прививки для наблюдения за здоровьем в присутствии лечащего лица

Если предусмотрена вторая доза вакцины, персонал пункта вакцинации определит, когда нужно прийти на вторую прививку.

На вакцинацию нужно взять с собой удостоверяющий личность документ – паспорт или ID-карту.

Нужно одеться так, чтобы можно было удобно сделать укол в плечо.

Перед прививкой рекомендуется поесть и, если возможно, отдохнуть.

ВАКЦИНЫ

Какими могут быть побочные эффекты после вакцинации от Covid-19?

Как и при любой прививке, также после вакцинации от Covid-19 могут возникнуть побочные эффекты.

Большинство побочных эффектов возникает, так как вакцины стимулируют иммунную систему организма. В результате у части людей в силу особенности их организма могут появиться ожидаемые реакции или побочные эффекты.

Исследования показывают, что наиболее частыми побочными эффектами являются:

- повышенная температура тела (иногда даже выше 38°C),
- лихорадка,
- головная боль,
- усталость,
- боль в месте инъекции,
- боли в мышцах и суставах,
- покраснение,
- отек в месте укола.

Такие реакции организма не считаются аллергическими; они наблюдаются часто и не угрожают состоянию здоровья. У мРНК-вакцин (Comirnaty (Pfizer-BioNTech) и Spikevax (Moderna)) реакция более выраженная после 2-й дозы вакцины, а у векторных вакцин (Vaxzevria (AstraZeneca) и Janssen) такая реакция чаще наблюдается после 1-й дозы. Если симптомы не проходят в течение 1-3 дней или наблюдаются более серьезные нарушения здоровья, следует связаться со своим семейным врачом.

Доступные в Латвии вакцины

- Comirnaty (Pfizer-BioNTech)
- Vaxzevria (AstraZeneca)
- Spikevax (Moderna)
- COVID-19 Vaccine Janssen

Для какой цели предусмотрены эти вакцины?

Эти вакцины защищают от коронавируса (SARSCoV-2). При заражении коронавирусом могут возникнуть различные симптомы. Например, лихорадка, кашель, боль в горле, насморк, потеря обоняния и вкуса. Могут развиваться и такие серьезные симптомы, как нехватка дыхания и пневмония. Из-за осложнений, вызванных коронавирусной инфекцией, человек может и умереть. Эти вакцины вводятся, чтобы предотвратить заболевание коронавирусом.

Как действуют эти вакцины?

Исследования показывают, что эти вакцины эффективны и защищают людей от симптоматического заболевания, в том числе от тяжелого течения Covid-19, госпитализации и смерти. Чтобы получить устойчивую защиту от вируса, необходимы две дозы вакцины (Comirnaty (PfizerBioNTech), Spikevax (Moderna), Vaxzevria (AstraZeneca)) или одна доза (Janssen). Защита может быть неполной в период до 7 дней после второй прививки вакциной Pfizer-BioNTech, до 14 дней после второй прививки вакциной Moderna и до 15 дней после второй прививки вакциной AstraZeneca, а также до 14 дней после первой прививки вакциной Janssen.

Когда сделать вторую прививку?

Использование вакцин утверждено для людей с 12-летнего возраста (Comirnaty (Pfizer-BioNTech)) и с 18-летнего возраста (Spikevax (Moderna), Vaxzevria (AstraZeneca), Janssen).

Вторую прививку Вы сможете сделать через 3-4 недели (Comirnaty (Pfizer-BioNTech), Spikevax (Moderna)) или через 9-12 недель (Vaxzevria (AstraZeneca)) после первой прививки. При использовании вакцины Janssen необходима одна прививка.

Нужно ли вакцинироваться аллергикам (например, имеющим аллергию на укусы пчел, пищевые продукты)?

Аллергия на какие-либо пищевые продукты или укусы пчел, ос и т.п. не повод отказываться от вакцинации.

Лицам, у которых имеется аллергия на какой-либо из компонентов вакцины или тяжелая аллергия наблюдалась после первой прививки, необходимость второй прививки следует обсудить со специалистом.

Через какое время после перенесенного Covid-19 можно вакцинироваться?

Вакцинироваться можно сразу после выздоровления.

Если человек сделал первую прививку и заболел Covid-19, когда он может сделать вторую прививку?

Вакцинацию желательно завершить сразу после перенесенного заболевания и окончания времени изоляции, если интервал уже превысил рекомендуемое время второй прививки.

NB! Вакцинацию не нужно начинать заново, если рекомендуемый интервал просрочен, независимо от того, на какое время.

Можно ли сделать вторую прививку в другое время?

Интервал между первой и второй прививкой можно увеличить только в случаях, если возникли обоснованные медицинские или эпидемиологические причины, почему человек не может своевременно сделать вторую прививку.

Вторую прививку Comirnaty (Pfizer/BioNTech) следует сделать через 21 день после первой прививки. Вторую прививку Spikevax (Moderna) нужно сделать через 28 дней после первой прививки.

В свою очередь, рекомендуемый интервал для второй прививки Vaxzevria (AstraZeneca) составляет 9-12 недель.

Можно ли делать прививку, если есть небольшая температура?

Небольшая простуда, насморк и тому подобные симптомы – не повод отказываться от прививки. Если человек плохо себя чувствует и есть симптомы острой инфекции, то согласно действующим эпидемиологическим рекомендациям, следует оставаться дома.

Можно ли заболеть ковидом, если сделана одна прививка?

Да, можно заболеть, если человек заразился вирусом SARS-CoV-2 незадолго до или вскоре после прививки, и следует учитывать, что полноценный иммунитет вырабатывается только после второй прививки. Вакцинацию

Человека на вакцинацию?

желательно завершить сразу после выздоровления или окончания времени изоляции.

Какая из вакцин лучше или хуже?

Ни одну из вакцин нельзя считать лучше или хуже. Учитывая принципы действия и доступные данные, сейчас нельзя выделить какую-либо одну вакцину.

Можно ли вакцинироваться, если имеются хронические заболевания?

Анализ случаев заболевания Covid-19 показал, что у людей с хроническими заболеваниями, особенно пациентов с онкологическими, сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе гипертонией, с сахарным диабетом, тяжелыми заболеваниями органов дыхания, ожирением и ослабленным иммунитетом имеется высокий или очень высокий риск тяжелых нарушений здоровья, вызванных инфекцией Covid-19. В свою очередь, вакцинация от Covid-19 предотвращает тяжелые и среднетяжелые нарушения здоровья, вызванные инфекцией Covid-19.

Использование медикаментов не влияет на вакцинацию от Covid-19. Все же в отдельных редких случаях лекарства могут уменьшить эффективность вакцинации; в таких случаях врач пояснит, когда лучше планировать вакцинацию.

Даце Завадска, ассоциированный профессор, председатель Государственного совета по иммунизации: «При вакцинации от Covid-19 нужно соблюдать все те же принципы, что и при вакцинации от гриппа. В том числе людям с иммунодефицитом, например, пациентам с ВИЧ-инфекцией, СПИД, перенесшим трансплантацию, пациентам с аутоиммунными заболеваниями и т.п., рекомендуется привиться от Covid-19, хотя врачи просят учитывать, что у этих пациентов после вакцинации защита может быть неполной, поэтому и после вакцинации нужно соблюдать меры предосторожности. Все же вакцинация обеспечивает этих людей значительной дополнительной безопасностью».

Яна Фелдмане, руководитель отдела здоровья среды Министерства здравоохранения: «После вакцинации возможны вызванные вакциной реакции, например, покраснение и боль в месте укола, повышенная температура тела, головные боли и т.п. Это кратковременные реакции, показывающие, что организм реагирует на вакцину, создает защиту. Нет основания считать, что вакцинация могла бы обострить проявления хронической болезни, все же, если есть какие-то сомнения, необходи-

мо обговорить это со своим семейным врачом или конкретным лечащим врачом, чтобы получить рекомендации по планированию вакцинации».

Даце Завадска, ассоциированный профессор, председатель Государственного совета по иммунизации: «Людам с аллергическими реакциями на продукты питания, укусы насекомых, цветочную пыльцу, определенные медикаменты и др., а также пациентам с хроническими дерматитами и ринитами, не нужно отказываться от вакцинации, но об этом следует информировать работников пункта вакцинации, чтобы после прививки за таким человеком наблюдали подольше».

СЕРТИФИКАТ COVID-19

Что такое сертификат Covid-19?

У каждого жителя есть возможность получить цифровой сертификат, который является подтверждением того, что человек вакцинирован от Covid-19, сдал анализы на Covid-19 или перенес заболевание. Сертификат можно использовать на территории Латвийской Республики, например, как подтверждение для получения услуги, посещения учреждения или мероприятия.

Чтобы посмотреть свой цифровой сертификат Covid-19, необходимо:

- На сайте covid19sertifikats.lv нажать «Посмотреть свои сертификаты».
- Аутентифицироваться с помощью одного из надежных средств доступа (интернет-банк, eID-карта, mobile ID).
- Запросить в системе свои сертификаты, затем просмотреть их или сохранить (в компьютере, на смартфоне).

Чтобы распечатать свой цифровой сертификат Covid-19, необходимо:

- На сайте covid19sertifikats.lv нажать «Посмотреть свои сертификаты».
- Аутентифицироваться с помощью одного из надежных средств доступа (интернет-банк, eID-карта, mobile ID).
- Запросить в системе и просмотреть свои сертификаты.
- Выбрать нужный сертификат и распечатать его.

Сейчас доступны следующие цифровые сертификаты:

- Сертификат, подтверждающий факт вакцинации против Covid-19.
- Сертификат, подтверждающий результаты лабора-

торных анализов на Covid-19.

- Сертификат, подтверждающий факт перенесения Covid-19, если человек болел Covid-19.

ЧТО ТАКОЕ QR-КОД?

Каждый сертификат содержит уникальный QR-код, подтвержденный рядом цифровых символов. Этот ряд символов аналогичен цифровой подписи или является заверением достоверности включенной в сертификат информации. Сосканировав QR-код с помощью имеющегося в смартфоне приложения для считывания QR-кода, можно выяснить, действителен ли он, аутентичен ли данный сертификат и является ли он аутентичным. QR-код можно сосканировать с цифровой версии сертификата (например, по предъявлении его в смартфоне) или с бумажной распечатки сертификата.

Где можно получить сертификат в Лиепаяе, если недоступно какое-либо из средств аутентификации?

Если лицо не может получить сертификат в электронном виде, его можно запросить в бумажном формате. Сертификат можно получить в центре приема посетителей администрации Лиепайского самоуправления на ул.Рожу, 6 или в центре информации Лиепайского самоуправления на ул.Пелду, 5.

Посетители, которым необходимо получить распечатанный сертификат о вакцинации или перенесенном заболевании, будут обслуживаться только по предварительной записи, услугу можно получить индивидуально или в рамках одного домохозяйства.

- Связаться с центром приема посетителей администрации Лиепайского самоуправления на ул.Рожу, 6 можно по тел. 63 404 750 или написав на э-почту: pasts@liepaja.lv.

- Связаться с центром информации Лиепайского самоуправления на ул.Пелду, 5 можно по тел. 63 404 780 или написав на э-почту: pasts@liepaja.lv.

Отправляясь в центр приема посетителей или центр информации, с собой нужно взять удостоверяющий личность документ – ID-карту или паспорт и карточку вакцинации, подтверждающей факт вакцинации.

Сертификат может попросить распечатать и получить также законный представитель, предъявив доверенность.

Клиенты Лиепайской социальной службы сертификат Covid-19 могут получить, связавшись с руководителем соответствующего социального жилого дома или отделом социальной помощи, тел. 63 489 655.

Источники: SPKC, VM, ZVA, Covid19.gov.lv

Исследования доказывают – у пожилых людей побочные эффекты от Covid-вакцин проявляются реже

Анда Кивите-Уртане, Ph.D., Mg.sc.sal., ассоциированный профессор кафедры общественного здоровья и эпидемиологии Рижского университета им.П.Страдыня, директор Института общественного здоровья

Клинические испытания препаратов показали связь между проявлением побочных эффектов после вакцинации от Covid-19 и возрастом человека: самые старшие возрастные группы – по сравнению с более молодыми вакцинируемыми – намного реже сталкиваются с побочными эффектами. Именно поэтому не надо беспокоиться о воздействии

вакцины от Covid-19 на самочувствие и не стоит откладывать прививку, так как вирус SARS-CoV-2 пагубнее всего влияет на пожилых людей.

В мире почти 3,6 миллиарда человек получили хотя бы одну дозу вакцины от Covid-19. Вакцины – безопасный и эффективный способ защитить себя и окружающих от вируса, но у них могут быть кратковременные побочные эффекты. Наиболее частые и распространенные – это боли, покраснения, отечность в месте укола, также может присутствовать усталость, головные боли и боли в мышцах, реже – лихорадка, озноб, тошнота. Все возможные проявления строго контроли-

руются.

Побочные эффекты после вакцинации проявляются по-разному: они могут возникнуть у любого вакцинируемого в любом возрасте как после первой, так и после второй дозы вакцины – равно как не появиться вообще. Однако при этом обобщенные Центром профилактики и контроля заболеваний США данные показывают: у пожилых людей после любой из вакцин от Covid-19 меньше побочных эффектов, чем у более молодых людей.

Почему у пожилых людей побочные эффекты не так ярко выражены? Эксперты объясняют, что возможная причина связана

с иммунной системой человека и тем, как она меняется с возрастом. Любая вакцина, попадая в организм человека, воздействует на иммунную систему и, следовательно, может вызвать побочные эффекты. У молодых людей иммунная система более крепкая, что означает более выраженную реакцию на вакцину и частое проявление побочных эффектов. А у людей в возрасте иммунитет обычно ослаблен – поэтому слабая иммунная реакция и меньше побочных эффектов.

Отсутствие побочных эффектов после вакцины не означает, что в организме нет защиты от Covid-19. Обширные клинические исследования по всему миру под-

тверждают высокую эффективность всех в настоящее время одобренных в Европейском союзе и США вакцин: они позволяют предотвратить передачу инфекции, а также тяжелое течение болезни, если все-таки заражения не удалось избежать.

При этом следует помнить, что среди невакцинированных именно люди преклонного возраста больше остальных страдают от инфекции Covid-19. Вакцинация – самый надежный способ защититься от болезни, особенно для пожилых людей, так как именно они чаще всего попадают в больницы после заражения Covid-19 – и переносят болезнь тяжело. ■

Долгий ковид – у каждого третьего невакцинированного пациента

Анда Кивите-Уртане,

Ph.D., Mg.sc.sal.,

ассоциированный профессор кафедры общественного здоровья и эпидемиологии Рижского университета им. П.Страдыня, директор Института общественного здоровья

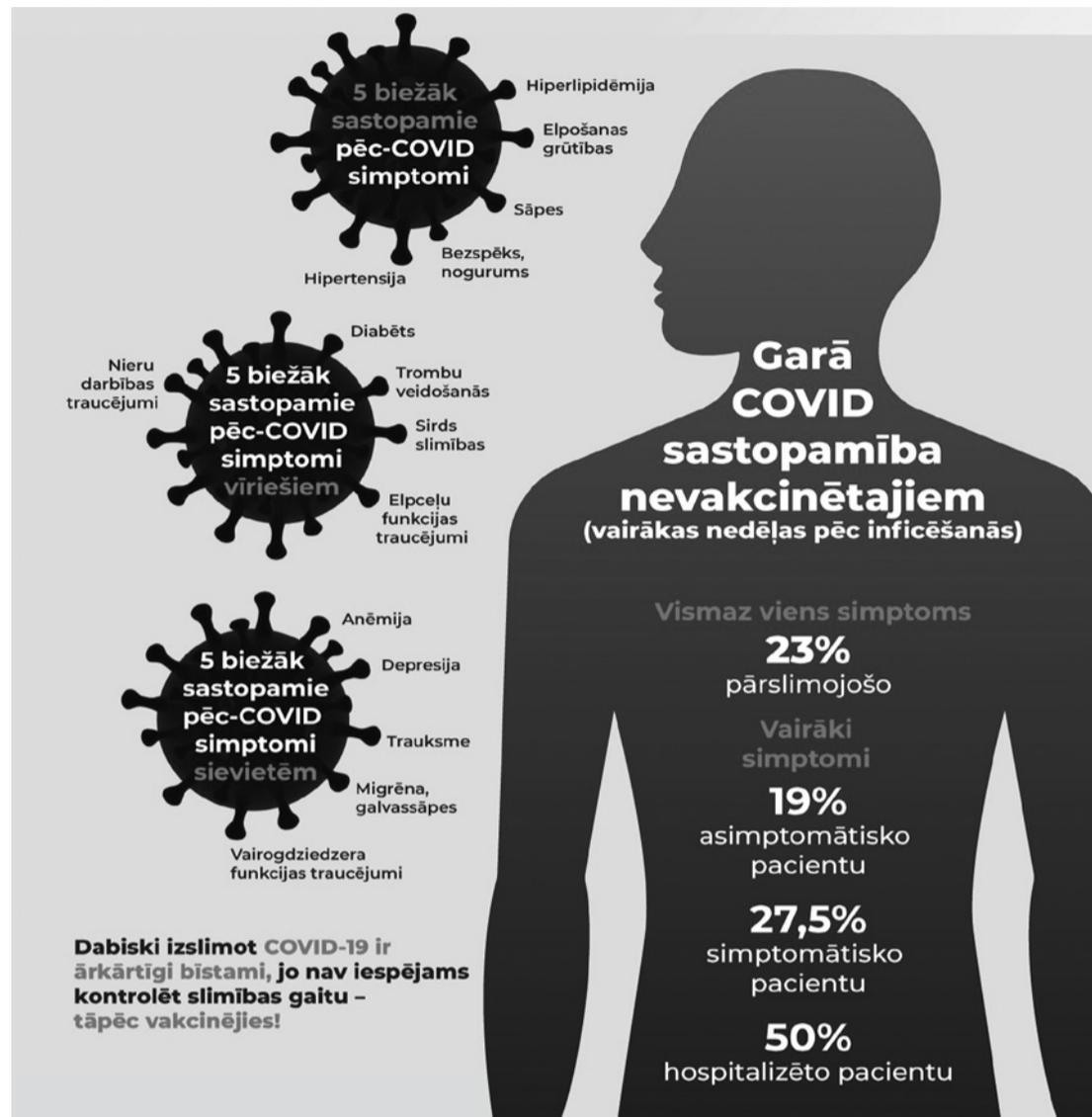
Долгий ковид – новое и пока неизученное явление, о чем свидетельствуют многие названия – долгий Covid, постковидный синдром или постакивная стадия Covid-19.

Причины долгого ковида пока до конца не изучены, хотя существует несколько теоретических предположений — первоначальные повреждения вызванные вирусом, например, нарушена передача нервных импульсов, постоянное присутствие вируса небольшой концентрации в организме, или постоянная активация иммунной системы в пост-активной фазе болезни. Именно поэтому неразумно полагаться на так называемый приобретенный после болезни «естественный иммунитет» в качестве альтернативы вакцинации. Это может привести к госпитализации, долгим последствиям – или же комбинации обоих факторов, от чего вакцинация надежно защищает.

Действительно, многие Covid-19 пациенты выздоравливают в течение нескольких недель, но, к сожалению, как показывает анализ данных Центра профилактики и контроля заболеваний США, часть из них сосуществуют с неисчезающими или новыми симптомами на протяжении более чем четырех недель после заболевания. А исследователи Вашингтонского университета выяснили, что иногда эти постковидные осложнения могут длиться до девяти месяцев. Журнал *Becker's Hospital Review* опубликовал результаты исследования, в котором эксперты, работающие с пациентами, страдающими от долгого ковида, признают, что осложнения проявляются у 10-30% пациентов, заболевших Covid-19.

Между тем, согласно недавнему опубликованному в научном журнале *Lancet* исследованию, долгий ковид крайне редко встречается среди вакцинированных пациентов. Обнаружено, что у вакцинированных вероятность пострадать от последствий заражения Covid-19 наполовину меньше, чем у невакцинированных.

К тому же во всех контрольных группах независимо от возраста, пола, веса и побочных заболеваний, долгий ковид (28 дней и дольше) был констатирован намного реже в тех случаях, где участники прошли полный курс вакцинации — получили обе дозы вакцины.



Исследование доказало подтвержденное и другими исследованиями – степень тяжести и продолжительность долгого ковида зависят от того, проявились ли у инфицированного в течение первой недели более 5 симптомов. По этой же причине существует низкая вероятность того, что у вакцинированных может проявиться долгий Covid-19, поскольку в случае заражения у вакцинированных проявляется меньшее количество симптомов, в то время как у невакцинированных эти показатели выше.

ДОЛГИЙ КОВИД – И У НЕВАКЦИНИРОВАННЫХ, КОТОРЫЕ БОЛЕЮТ БЕССИМПТОМНО

Общественная неприбыльная организация США FAIR Health провела наиболее значимое и обширное на сегодняшний день исследование о долгом ковиде: с февраля до декабря 2020 года они анализировали данные более двух миллионов пациентов, которые переболели Covid. В исследовании учитывались такие параметры как возраст, пол и ход болезни Covid-19 (т.е., без симптомов, с симптомами, факт госпитализации, потеря обоняния и вкуса), далее анализировалось проявление постковид-

ных последствий на протяжении 30 дней и дольше после установления диагноза.

Постковидные симптомы чаще проявлялись у пациентов, у которых болезнь протекала в более тяжелой форме, но от проявления симптомов пострадала и значительная часть переболевших болезнью Covid полностью без симптомов.

У 23% переболевших Covid-19 проявился хотя бы один постковидный симптом. Постковидный симптом был констатирован у 50% госпитализированных больных, у 27,5% негоспитализированных, но у них присутствовала симптоматика заболевания, и 19% бессимптомных пациентов.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КОВИДА

Пять наиболее часто встречающихся постковидных симптомов (перечислены в порядке распространения) во всех возрастных группах: боли, затрудненное дыхание, гиперлипидемия (повышенный уровень липидов в организме (липид – группа органических веществ, к которой принадлежат жир и подобные им вещества)), слабость и усталость, а также повышенное давление.

БОЛИ

Самый упоминаемый в исследовании постковидный симптом, встречался у 5,1% пациентов в течение 30 дней (или даже дольше) с момента первоначального диагноза. Он проявлялся как невралгия и/или неврит (воспаление нерва), миалгия (мышечная боль).

ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Второй наиболее распространенный постковидный симптом наблюдался у 3,5% пациентов. Одышка, или диспноэ, может проявляться как нехватка дыхания, затрудненное дыхание или другие нарушения дыхания (проблемы с ритмом, частотой или глубиной).

ГИПЕРЛИПИДЕМИЯ И ГИПЕРТЕНЗИЯ

Следует отметить, что эти диагнозы ставятся даже тем пациентам, которые ранее никогда не сталкивались с проблемами такого рода. Эти диагнозы связаны с негативными изменениями липидов и артериального давления, иными словами, показатели повышены.

Исследование показало, что среди распространенных постковидных симптомов присутствуют и хроническая усталость, когнитивные нарушения («затуманенное

сознание»), головные боли, онемение/покалывание, потеря обоняния и вкуса, озноб, учащенное сердцебиение, боли в грудной клетке, кашель, боль в горле, боли в суставах и мышцах, повышенное потоотделение, бессонница, депрессия, тревожность и лихорадка (10, 11).

В постковидный период самочувствие может ухудшиться состояние слуха и проявиться различные проблемы — тиннитус (звон, шум, писк и другие звуки в ушах), это затрагивает в равной степени как мужчин, так и женщин.

В числе постковидных симптомов значительные психические расстройства — от тревожности и депрессии до тремора и расстройства адаптации.

ПОСТКОВИДНЫЕ СИМПТОМЫ У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

И хотя в рамках исследования FAIR Health большинство рассмотренных постковидных последствий (примерно 5 процентных пунктов) были констатированы у женщин, данные свидетельствуют, что частота проявления разных постковидных симптомов среди мужчин и женщин различается. Есть симптомы, которые встречаются одинаково среди представителей обоих полов, а есть симптомы, характерные в большей или меньшей степени для одного из полов.

Таким образом, например, респираторные и метаболические расстройства (гиперлипидемия), инсульт и воспалительные заболевания сердца, повышенное давление в постковидный период проявлялись почти наравне (с небольшой процентной разницей) у обоих полов (самые высокие «парные» показатели — нарушения сна и слуха). С другой стороны, психические расстройства (депрессия, беспокойство, головные боли и мигрень) гораздо чаще встречаются у женщин, чем у мужчин — соотношение 70% к 30%. У мужчин чаще более выраженные проблемы с почками и дыхательными путями, а также проблемы с сердцем.

Вне зависимости от течения болезни Covid-19 (госпитализация, с симптомами или без), смертность в течение 30 дней после диагностики болезни среди мужчин была констатирована чаще.

Исследования постковидных последствий, их масштабов и влияния, безусловно, будут продолжаться, но уже теперь ясно одно — во многих случаях эта болезнь не просто легкий, кратковременный бессимптомный эпизод. У нее — серьезные и угрожающие состоянию здоровья в долгосрочной перспективе последствия. И в основном они затрагивают невакцинированных. ■

Пациенты-«сердечники» должны привиться!



Андрей ЭРГЛИС,
Dr.med., профессор медицинского факультета ЛУ, директор Института кардиологии и регенеративной медицины ЛУ, руководитель Латвийского кардиологического центра Университетской клинической больницы им.П.Страдыня

Краткий ответ на вопрос, надо ли вакцинироваться людям с сер-

дечно-сосудистыми заболеваниями, – да, нужно вакцинироваться! Нужно помнить одну простую вещь – чем больше хронических заболеваний, тем больше нужно заботиться о том, чтобы защитить себя от опасных инфекций, то есть необходимость в вакцинации еще больше.

Например, в случае гриппа мы уже почти 20 лет знаем, что это заболевание значительно повышает кардиоваскулярную смертность, но среди вакцинированных пациентов смертность низкая. Хотя информация о вирусе SARS-CoV-2 по-прежнему мало, уже сейчас достаточно научных доказательств того, что Covid-19 неблагоприятно влияет на людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Вместе с тем очень важно,

чтобы все пациенты, у которых имеется какое-либо заболевание сердечно-сосудистой системы (например, стенокардия, кардиомиопатия, сердечная недостаточность, врожденные болезни сердца, заболевания периферических кровеносных сосудов, перенесенный инсульт, инфаркт миокарда и др.) сделали прививку от Covid-19. Эта инфекция способна вызывать перегрузку всех органов и систем и приводит к воспалению, из-за чего повышается риск тяжелого течения болезни. Конечно, вакцинация не всегда позволяет избежать заболевания, но существенно снижает риск тяжелого течения болезни.

Говоря о безопасности вакцин от Covid-19, нужно помнить – медикамент не может быть разрешен к применению, если в клинические

исследования не были включены пациенты с сердечно-сосудистыми и другими хроническими заболеваниями. В ходе клинических испытаний вакцин от Covid-19 не доказано, что они серьезно повлияли бы на состояние здоровья этих пациентов. Установлено, что вакцина в равной степени эффективна для людей с очень разным состоянием здоровья. Иммуный ответ на вакцину от Covid-19 может быть слабее только у пациентов с иммуносупрессией. Ни одна из используемых в Латвии вакцин от Covid-19 не содержит живой вирус, поэтому заболеть коронавирусной инфекцией от сделанной прививки невозможно, в том числе людям с ослабленной иммунной системой.

Нередко задаются вопросы о таких очень редких побочных эффектах, как образование тромбов

и миокардит. На данный момент известны два важных момента: вероятнее всего, это очень редкий, особенный ответ иммунной системы человека и, во-вторых, после перенесенного Covid-19 риски тромбозов и миокардита гораздо выше. Разумеется, в каждом конкретном случае врачу вместе с пациентом следует оценивать манипуляции, в данном случае – риски вакцинации, но решение должно быть строго обоснованным. Чтобы пациент из этой группы риска мог по возможности лучше защитить себя от заболевания Covid-19, ему, во-первых, следует вакцинироваться, и, во-вторых, строго соблюдать повседневную рутину – принимать все назначенные медикаменты, контролировать артериальное давление, вес, уровень сахара и холестерина в крови. ■

Защита для онкологических пациентов очень важна!



Ивета КУДАБА,
Asoc. prof., онколог-химиотерапевт, старший врач отделения Рижской Восточной клинической университетской больницы

Специалисты во всем мире сходятся во мнении, что пациенты с онкологическими заболеваниями подвержены высокому риску тяжелого течения Covid-19, опасны первые пять лет после постановки диагноза. Поэтому с вакцинацией этих больных не рекомендуется медлить.

Только в некоторых специфических случаях нужно запланиро-

вать лучший момент для вакцинации. В случае онкологических заболеваний иммунную систему изменяет как сама опухоль, так и назначенная пациенту терапия.

В группе самого высокого риска находятся пациенты с онкогематологическими заболеваниями (острый лейкоз, миелолейкоз, лимфома, хронический лимфолейкоз), а также пациенты, у которых диагностирован рак легких, метастатические процессы разных локализаций.

Нередко онкологические пациенты говорят, что не желают вакцинироваться от Covid-19, так как они применяют сильные лекарства. Но сильные лекарства не означают запрета на вакцинацию, наоборот – сильные медикаменты являются еще одним аргументом в пользу вакцинации, так как иммунная система ослаблена и, следовательно, выше риск заболевания и осложнений. В свою очередь, вакцина надежно защищает от тяжелого течения болезни. Это очень важно.

Вакцинация рекомендуется всем онкологическим пациентам, также тем, кто получает активную терапию – химиотерапию, целевую терапию, иммунотерапию, лучевую терапию, эндокринную или кортикостероидную терапию. Например, рекомендации Европейского общества медицинской онкологии (ESMO) предписывают, что срок вакцинации зависит от индивидуальной противоопухолевой терапии.

В идеальном случае вакцинацию от Covid-19 следует завершить по крайней мере за две недели до начала терапии. Но вакцинация возможна и во время терапии, и из-за этого нельзя откладывать противоопухолевую терапию на слишком долгий срок. Если у пациента запланирована химиотерапия, то следует учитывать, что часть медикаментов подавляют иммунитет, и вакцинацию следовало бы закончить не менее чем за две недели до начала терапии. Если конкретная противоопухолевая терапия уже

начата, то вакцинироваться можно и между курсами химиотерапии. В этом случае лечащий врач должен определить, какой момент будет самым подходящим. Только нужно помнить, что на 7-15-й день после терапии иммунная система наиболее ослаблена, и в этот период планировать вакцинацию не следует. Возможно, после введения вакцины иммунная реакция не будет столь выраженной, как у здорового человека, также антител будет образовываться меньше, но пациент в любом случае будет защищен от тяжелого течения Covid-19.

Тем, кому предстоит плановая операция, мы строго рекомендуем вакцинироваться до нее, если операция может подождать. Если это невозможно, то о вакцинации можно начинать думать не раньше, чем спустя несколько дней после операции.

В случае трансплантации стволовых клеток вакцинацию рекомендуется начинать спустя три-шесть месяцев после транс-

плантации. То же самое относится и к другим вакцинам. Вакцинацию рекомендуется возобновить именно с прививки от Covid-19.

Известно, что после трансплантации стволовых клеток антитела образуются в меньшем количестве, чем в случае вакцинации здоровых людей, но точно неизвестно, что иммунитет не образуется, так как действует еще и клеточный иммунитет. Вакцинация рекомендуется и тем онкологическим пациентам, которые получают моноклональные антитела. Но следует помнить, что после терапии желательно подождать по крайней мере три месяца, однако при высокой заболеваемости Covid-19 можно вакцинироваться и раньше.

В общем случае вакцинацию онкологических пациентов может проводить и семейный врач. Пациентам не нужно специально ехать в Ригу, наоборот – из соображений эпидемиологической безопасности желательно вакцинироваться ближе к дому. ■

Диабетикам очень важно получить защиту от Covid-19



Кристине ДУЦЕНА,
Dr. med., эндокринолог Института медицинского последипломного образования Латвийского университета

Ряд исследований доказывает,

что сахарный диабет является одним из самых серьезных факторов риска тяжелого течения Covid-19. С другой стороны, и сама инфекция Covid-19 отрицательно влияет на течение диабета, способствуя развитию осложнений и заметно повышая риск смертности. Диабет является третьим самым распространенным заболеванием после ожирения и артериальной гипертензии, которое серьезно повышает вероятность тяжелого течения ковида.

Американский журнал Diabetes Care в сентябре этого года, обобщив последствия 18 месяцев пандемии, пришел к выводу, что примерно у 30-40% госпитализи-

рованных пациентов, нуждавшихся в лечении в отделении интенсивной терапии и скончавшихся от инфекции Covid-19, был подтвержден сахарный диабет 1-го или 2-го типа. Среди госпитализированных из-за ковида больных диабетом 21-43% нуждались в длительной интенсивной терапии, летальными были 25% случаев.

Что определяет тяжелое течение Covid-19 и высокий риск смертности среди больных диабетом?

Во-первых, давно известно, что при диабете характерны хроническое воспаление низкой интенсивности, что подтверждает и немного повышенная концентра-

ция различных маркеров воспаления в крови (например, CRO, IL-6 и др.), и ослабленный клеточный и гуморальный иммунитет в отношении инфекций. В результате гораздо легче образуется тяжелое, неконтролируемое воспаление.

Во-вторых, повышенный уровень сахара в крови способствует гиперкоагуляции или активирует процессы свертываемости крови, увеличивая риск образования тромбов, поэтому в случаях сахарного диабета чаще развиваются различные тромботические события, например, инсульт, тромбозы глубоких вен и др. В свою очередь, при тяжелых формах ковида может развиваться так называемый

цитокиновый шторм, который также активирует процессы гиперкоагуляции и может привести к таким серьезным последствиям, как тромбоз легочной артерии, ишемический инсульт или инфаркт миокарда, которые являются основными причинами смерти пациентов с тяжелым течением ковида.

В-третьих, сахарный диабет нередко сочетается с различными факторами риска и заболеваниями – возрастом, ожирением, артериальной гипертензией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими заболеваниями почек, которые увеличивают риск развития тяжелой формы Covid-19. ■

Как действуют вакцины от Covid-19?

Вакцины подготавливают иммунную систему человека (естественную защиту тела) к тому, чтобы она могла опознать и защитить организм от специфического заболевания. Чтобы лучше понять, как действуют вакцины от Covid-19, вспомним, как наш организм борется с вызванными вирусами заболеваниями. Попадая в организм, вирус встраивается в клетку и начинает воспроизводить свои копии. В борьбе с инфекцией наша иммунная система использует несколько инструментов. Первый – это макрофаги (белые кровяные тельца), способные поглощать вирусы и омертвевшие клетки. Макрофаги оставляют мельчайшие части болезнетворного организма – антигены, которые организм идентифицирует как чужеродные или потенциально опасные вещества и против которых начинает выработку собственных антител.

Другие представители семейства белых клеток крови – В-лимфоциты производят особое «оружие», называемое антителами. Это белковые молекулы, которые узнают фрагменты вируса, прилипают к нему и нейтрализуют. В свою очередь, инфицированные вирусом клетки уничтожают Т-лимфоциты. Их называют клетками памяти, так как они хранят иммунологическую память относительно отдельных антигенов. Существованием клеток памяти и обусловлен долгосрочный иммунитет к тому или иному возбудителю.

Ключевой путь проникновения вызывающего инфекцию Covid-19 вируса SARS-CoV-2 в клетки – вирус прикрепляется и вторгается в клетки с помощью так называемого шиповидного белка. Все вакцины от Covid-19 созданы с целью научить организм распознавать шиповидный белок и уничтожать его.

Вакцины по-разному «строят» защиту от вируса, но главное – в организме сохраняются клетки (Т-лимфоциты и В-лимфоциты), которые помнят, как бороться с вызывающим Covid-19 вирусом. Обычно после вакцинации требуется несколько недель, чтобы организм произвел эти клетки в достаточном количестве.

ЧЕГО НЕ МОГУТ ВАКЦИНЫ?

- **Не могут инфицировать Covid-19**

Ни одна из вакцин от Covid-19



не содержит живой вирус и не может инфицировать Covid-19.

- **Не могут изменить ДНК**

Вакцины от Covid-19 не могут изменить ДНК человека, так как они не воздействуют на ДНК человека.

- **Вакцина не сохраняется в организме**

Цель вакцины – научить организм защищаться от конкретного вируса, но в самой вакцине нет компонентов, которые сохранились бы в организме дольше, чем несколько дней.

РЕЗЮМЕ О РАЗНЫХ ВИДАХ ВАКЦИН

Вакцины от Covid-19 на основе матричной РНК (мРНК) – новые, но технология известна давно. Ученые уже не один десяток лет изучают возможности, которые позволили бы использовать потенциал рибонуклеиновой кислоты (РНК) в лечении.

Интерес к мРНК-вакцинам становится все больше, так как их возможно создавать в лаборатории, используя легкодоступное сырье. Таким образом, мРНК-вакцины можно разрабатывать быстрее, чем при использовании других, традиционных методов. Уже прежде были начаты лабораторные проверки, исследования на животных, а также клинические испытания мРНК-вакцин от других заболеваний, например, гриппа, вируса Зика, бешенства, цитомегаловируса. Как только стала доступной информация о вирусе

SARSCoV-2, можно было начать работу по созданию вакцин от коронавируса. Прогнозируется, что с помощью этой технологии возможно создать и комплексную вакцину от нескольких заболеваний, что позволит уменьшить количество необходимых вакцин.

В онкологии и кардиологии уже сейчас используются медикаменты, созданные с помощью мРНК-технологии. Также продолжаются исследования, которые позволили бы использовать мРНК-технологию для создания таких противораковых препаратов, которые задействовали бы иммунную систему для борьбы со специфическими злокачественными клетками.

Вирусные векторные вакцины уже использовались во время вспышек тяжелых заболеваний.

Исследования по созданию векторных вакцин начались еще в 70-е годы прошлого столетия. В векторных вакцинах используется другой, безопасный для человека вирус (вектор), который доставляет внутрь клетки информацию о конкретном вирусе, и организм запускает механизм формирования иммунитета. Эта технология использовалась для создания вакцин от вируса Эбола, а также продолжаются исследования по созданию векторных вакцин против ВИЧ-инфекции, вируса Зика, гриппа. Вирусные векторы используются и в исследованиях по молекулярной биологии, в лечении заболеваний онкологического профиля и др. ■

Почему вакцины от Covid-19 удалось разработать так быстро?

Вызываемая вирусом SARS-CoV-2 инфекция Covid-19 во всем мире вызвала чрезвычайную ситуацию во многих сферах: здравоохранении, образовании, туризме, производстве и др. В борьбу с вирусом и скорейшую разработку вакцины включились и ученые, и производители лекарств, и правительства стран. В свою очередь, структуры, ответственные за регистрацию медикаментов, в качестве приоритета выдвинули общественную безопасность, одновременно обязавшись очень тщательно и быстро проводить оценку вакцин. В результате эффективные и безопасные вакцины от Covid-19 были разработаны в течение неполного года. Это определил ряд факторов.

1. СОВРЕМЕННЫЕ BIOTEХНОЛОГИИ

В первых вакцинах использовались ослабленные вирусы, но поиск «правильного вируса» (достаточно слабого, но эффективного) часто требовал долгих лет и бесчисленных экспериментов. Ситуация изменилась после того, как были созданы технологии, позволяющие расшифровать генетический код вирусов. Впервые это смогли сделать бельгийские биологи в 1976 году. Вскоре ученые начали изучать искусственные вирусобразные частицы, которые при попадании в организм способны вызывать похожие реакции. А именно, если в организм вводится фрагмент генетического кода вируса, то он способен «научить» иммунную систему распознавать конкретный вирус и вырабатывать антитела, направленные на защиту от вируса. Если технология создания вакцины известна, то остается изучить генетический код вируса, найти нужный фрагмент, встроить его в «оболочку», и вакцина готова к изучению. Процесс происходит гораздо быстрее, чем еще десять или двадцать лет назад. Технологии разработки мРНК-вакцин известны уже почти 30 лет, поэтому вакцину от Covid-19 удалось создать очень быстро.

2. ВЛОЖЕННОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ

Инфекция Covid-19 представляет собой угрозу для всего мира, которую лучше всего может предотвратить вакцинация жителей. Понимая это, очень многие страны, фармацевтические компании и предприятия биотехнологий вложили огромные средства в исследование будущих вакцин. Клинические испытания, которые проводятся перед утверждением вакцин и любых других медикаментов, сложны и дороги, так как требования к безопасности и качеству очень высоки. Это одна из причин, почему в обычной ситуации исследования проводятся долго, так как предприятия перед каждым следующим этапом исследования оценивают, окупится ли это.

В случае с Covid-19 правительства нескольких стран и союзы стран были готовы заключить договоры стоимостью в миллиарды евро еще до завершения исследования вакцин, поэтому фармацевтические предприятия могли работать настолько быстро, насколько это позволяют стандарты безопасности и качества. Одновременно проходили клинические исследования, строились производства для выпуска вакцин и заключались договоры об их продаже.

3. ШИРОКОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Инфекция Covid-19 стремительно распространилась по всему миру, поэтому клинические исследования можно было завершить очень быстро, в течение нескольких месяцев. Например, вторая/третья фаза клинических испытаний вакцины BioNTech/Pfizer с участием 30 000 добровольцев началась в конце июля 2020 года. Уже в первой половине сентября база исследований была расширена до 44 000 человек, а к концу октября было получено достаточно данных, подтверждающих, что вакцина работает достаточно успешно.

21 декабря 2020 года вакцина Comirnaty получила свидетельство об условной регистрации, действующее на всей территории Евросоюза, а 31 декабря ее рекомендовала к использованию Всемирная организация здравоохранения. Иначе это было бы в случае сравнительно редких заболеваний, когда необходимо длительное время, чтобы изучить воздействие нового средства на достаточном количестве людей. Считается, что наиболее существенные побочные действия вакцин проявляются в течение двух месяцев после того, как привито достаточное количество людей.

Вакцинами от Covid-19 во всем мире к середине сентября привились 3,4 млрд людей, в том числе 2,49 млрд завершили вакцинацию. В Латвии к этому времени полностью вакцинированы были 800 тыс. людей. Это значит, что наиболее существенные побочные действия уже выявлены.

Изучение вакцин еще продолжается, но уже ясно видно, что польза от вакцинации гораздо больше, чем возможные риски. ■