

— **Большинство моих знакомых, как и я сам, никаких прививок не сделали, и вот уже все в очередной раз шмыгаем носом, у нас саднит горло, не проходит кашель. Причем, слышу я об этом буквально со всех сторон. Расскажите, что с нами происходит.**

— Вы очень метко заметили – «в очередной раз». Каждую осень к нам приходит заболевание, которое называется «острая респираторная вирусная (да и бактериальная) инфекция». Так уж получается, что на улице становится прохладно, и это влияет на иммунитет человека. И люди в прохладную погоду стремятся как можно больше времени проводить в закрытых помещениях. То есть возникает искусственная скученность. Она приводит к облегчению циркуляции возбудителей респираторных инфекций среди людей, потому что расстояние между ними резко сужается. Возбудитель набирает силу и начинает вызывать заболевание, именуемое респираторной инфекцией.

— **Если говорить о гриппе, то не поздно ещё делать прививки?**

— Уже поздно, я бы сказал. Самый оптимальный период для этого – август-сентябрь.

— **Я, разумеется, не специалист, но даже обыватели догадываются, что вирусы мутируют и каждый год появляются, скажем, новые их оттенки. В этом году тоже есть свои особенности?**

— Всё живое обладает способностью изменяться. А изменчивость нужна, прежде всего, для приспособления к окружающей среде. К чему приспособливается микроб, который базируется непосредственно в организме человека? Он приспособливается к изменениям иммунитета. И поэтому вполне естественно, что тот возбудитель, который отциркулировал в прошлый эпидемический сезон и оставил за собой так называемый «иммунный след» или «иммунный пресс», вынужден измениться, чтобы не уйти из этой циркуляции.

— **А как вести себя помимо прививок, какие профилактические меры принять, чтобы не заболеть?**

— Конечно, 100-процентной

гарантии никто не даст, потому что инфекции всегда с нами – это наши ближайшие сожители. Если же говорить о советах, то нужно соблюдать гигиенические условия: достаточно регулярно проветривать помещение, соблюдать температурный режим, чтобы не переохлаждаться.

Кроме того, нужно одеваться по сезону и прочее. Гулять чаще.

Соблюдать режим питания – употреблять пищу, обогащённую витаминами. Фрукты, овощи. Кстати, квашеная капуста – основной поставщик витамина С в быту. Помимо этого, существует широчайшее представительство витаминных препаратов, которые мы можем купить в любой аптеке.

— **Задам несколько более широкий вопрос. Вы начали говорить о мутации вирусов. Это интенсивнее происходит с развитием нашей жизни, цивилизации? Или так было всегда?**

— Несомненно, вы очень правильно подметили, что именно эта скученность населения, которая имеет место в наших мегаполисах, несопоставима с условиями жизни в деревне, селе, где каждый живёт в своём доме на достаточно большом расстоянии от других людей. Соответственно, это выражается и в уровне заболеваемости. Городские жители всегда болеют намного чаще, чем сельское население.

Плюс ко всему, конечно, экология и те условия, которые нарушают естественные иммунные силы организма. О них тоже всем известно – это те же вредные привычки: курение, алкоголь и т.д. Всё это влияет на местные механизмы защиты. И соответственно, они могут приводить к всевозможным осложнениям.

— **Вы довольно долгое время наблюдаете за этими процессами, руководите НИИ. Можете ли вы сравнить динамику: скажем, то, что было 10-15 лет назад, и сейчас? Что можно отметить как тенденцию?**

— Если говорить о многолетней динамике заболеваемости данными инфекциями, то они характеризуются ярко выраженной цикличностью. Она бывает годовая – обычные сезонные подъёмы каждую осень, а также существует увеличение заболе-

ваемости, которое зависит от целого ряда других природных и социальных факторов. Например, периодическая деятельность Солнца – доказано, что она влияет на заболеваемость людей. И поэтому есть 3-5-летние циклы заболеваемости, есть 10-12-летние циклы. Мы о них знаем и своевременно к ним готовимся.

— **С деятельностью Солнца мы вряд ли что-то можем сделать. Я заметил, что на Западе люди часто ходят в респираторах и масках, не стесняются этого. Мы к этому относимся если не наплевать, то с заметной долей смущения. Человек в маске в помещении, где много людей, или на улице часто вызывает насмешки или просто косые взгляды. Что вы думаете по поводу такого рода индивидуальной защиты?**

— На сегодняшний день это элементарная культура поведения, коей мы обладаем в разной степени. Заболев, человек не должен идти на работу, а должен вызвать врача. Но если больничный по каким-то причинам взять не удаётся, значит, надо надеть маску и идти на работу.

— **Я, не будучи специалистом, замечая, что в последнее время множество такого рода вирусных заболеваний не связаны с высокой температурой. Или так было всегда?**

— Так было всегда. Возбудителей респираторных инфекций сотни, и грипп, с которого мы начали наш разговор, занимает среди них лишь небольшую часть. Даже в период эпидемии этой инфекции она занимает не более 20% от общего уровня заболеваемости.

Резюмируя всё, что я уже говорил, нужно соблюдать гигиенические условия – несмотря на то, что все законопачивают окна и двери, обязательно нужно периодически проветривать помещения, соблюдать температурный режим, форму одежды. Нужно обратить внимание на диету – пища должна быть максимально витаминизирована. И, возможно, рассмотреть применение витаминных препаратов и препаратов, содержащих интерферон и его индукторы в профилактических целях. Ну, а к следующему сезону, конечно, иммунизация.

20%

и не более из всех респираторных инфекций, которыми ежегодно заболевают люди, приходится на грипп.