

С чужих слов



Академик РАН
учёный-иммунолог В.А. Черешнев

КОГДА В РОССИИ ЗАКОНЧИТСЯ ЭПИДЕМИЯ COVID-19? ЕСТЬ ЛИ СПОСОБЫ УКРЕПИТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ, КОГДА ВСЕ ВОКРУГ БОЛЕЮТ? ИЛИ ЗАРАНЕЕ ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ К ВЕРОЯТНОМУ КОНТАКТУ С ВИРУСОМ? ЭТИ ВОПРОСЫ БЫЛИ ЗАДАНЫ В «РТ» АКАДЕМИКУ РАН, УЧЁНОМУ-ИММУНОЛОГУ ВАЛЕРИЮ ЧЕРЕШНЕВУ.

— **Валерий Александрович, когда же, на ваш взгляд, в России закончится эпидемия COVID-19?**

— Сколько длилась эпидемия в Китае? С декабря по апрель — 4,5 месяца. У нас началась в марте. Значит, можно предположить, закончится в середине июля. При условии, что удастся локализовать источники инфекции, как в Китае.

А что у нас происходит? Машины ездят, люди ходят — многие общаются в парках, скверах. Что мы делаем! Всем ведь уже известно о бессимптомных случаях течения COVID-19. Это значит, что люди могут и не догадываться, что они переносчики инфекции. А ведь у многих есть пожилые родственники. Люди с ослабленным иммунитетом особенно подвержены риску заражения.

— **Значит, самое время тренировать иммунитет. Может быть, есть известный вам экспресс-метод?**

— Такого метода нет. Быстро повысить уровень иммунной защиты не удастся.

Ведь что такое иммунитет? Это способность организма защищаться от всего чужеродного и опасного — веществ и клеток. Я скажу так: это постоянный процесс, постоянное создание здорового образа жизни. Только об-

Разъединиться, чтобы объединиться

разом жизни мы подготавливаем встречу с любым патогеном.

Нормальное питание, спортивные занятия по принципу необходимого и достаточного, свежий воздух, полноценный сон — главный лекарь, как можно меньше стресса. И актуальное на сегодня дополнение к этому перечню — минимум контактов. Будете соблюдать эти правила — и благодарный ответ иммунной системы не заставит себя ждать.

А вот рассчитывать на волшебное действие адаптогенов или спасительную дозу иммуномодулятора не стоит.

— **Почему?**

— Иммуномодуляторы — это иммунокорректоры нарушенной иммунной системы. Их назначают на основании сделанной в лаборатории иммунограммы (комплексный анализ состояния иммунной системы). И если врач определил наличие нарушений функций иммунитета, то тогда использование иммунокорректоров оправдано. А если такой диагностики нет, то возникает вопрос: зачем их принимать? Зачем перевозбуждать иммунную систему, которая и так болезненно откликается на все загрязнения, поступающие в организм.

Надо помнить: за реакцией перевозбуждения обязательно последует реакция истощения. А истощение — это и есть вторичный иммунодефицит: если в эту пору на организм подействует что-то провоцирующее, то иммунная система может не справиться с защитой и человек заболевает. Чем страдают лыжники после выматывающих гонок? Простудой, гриппом, ОРЗ. Потому что иммунная система, мощно мобилизовавшись на время соревнования, затем снизила свои функции. Опытные тренеры и спортсмены знают: после серьёзных соревнований — никаких сквозняков, никаких дополнительных стрессов.

— **А есть ли продукты, укрепляющие иммунитет? Лимоны вот сейчас активно раскупают, имбирь подорожал...**

— Это все адаптогены: женьшень, пантокрин, имбирь — стимуляторы иммунной системы. Но важно понимать вот что: если принимать их на регулярной основе и в обычных дозах, то вы хорошо

поддержите функционирование иммунной системы.

А если это сделать ударно — в короткий промежуток времени и в больших дозах, то вновь добьёшься того, о чём я уже сказал: возбуждение — истощение, всплеск, взрыв — угасание. Конечно, это следствие наших бытовых заблуждений и ожидания чуда.

— **А вдруг такой чудодейственной силой обладают голод, секс или алкоголь?**

— Голод — да, но лечебный. Если у человека язвенная болезнь желудка, то у такого «чуда» могут быть печальные последствия, например, обострение язвы.

Секс — почему нет? Это одна из разновидностей снятия психологического напряжения. В определённом возрасте у человека есть такая потребность: это мощнейшая разрядка, так что для иммунной системы это безусловная польза. А вот от крепкого алкоголя сплошной вред: он ослабляет иммунитет и может способствовать ухудшению состояния здоровья.

— **Есть версия, что прививка БЦЖ даёт иммунитет против COVID-19. Что вы думаете?**

— БЦЖ (от французского Bacillus Calmette-Guérin — бацилла Кальмета-Герена) — мощная встряска для организма. Эта вакцина от туберкулёза, изобретённая во Франции более 100 лет назад, мощный раздражитель всей иммунной системы. Поэтому я разделяю мнение, что БЦЖ, обеспечивая защиту организма от бактериальных и вирусных инфекций, укрепляет иммунитет в целом.

— **В чём основная сложность борьбы с новым коронавирусом?**

— Неконтролируемое использование антибиотиков привело к тому, что бактерии и вирусы оказались невосприимчивы к ним. В толстом кишечнике человека более 10 тысяч бактерий и более 10 тысяч вирусов. Это так называемый наш микробиом, вес которого достигает полутора-двух килограммов. Так вот этот микробиом важен для целого ряда процессов, в том числе и иммунных. Отклонение его состава от качественной и количественной нормы приводит к развитию разно-

образных патологических состояний.

Антибиотики убивают бактерии, а вирусы, которые прячутся в клетках эпителия кишечника, недостижимы для антибиотиков. И получается такое соотношение: бактерий меньше — вирусов больше. В современной медицине, тем не менее, не меняется парадигма лечения и продолжается эра антибиотиков.

Безусловно, антибиотики нужны, однако они убивают не только патогенные бактерии, но и нужные организму. Поэтому мы говорим: угроза вирусов будет нарастать, пока мы не создадим надёжные средства против вирусов. Это относится к вирусам человека. А резервуаром коронавируса, по современным представлениям, являются летучие мыши.

— **Если вирус мутирует, есть ли смысл в вакцине, над созданием которой сейчас работают по всему миру?**

— Безусловно вакцина нужна. Вакцина — это профилактика, это препарат, обеспечивающий активацию приобретённого иммунитета. Если коронавирус SARS-CoV-2, как и прочие инфекции, распространяющиеся воздушно-капельным путём, будет появляться, как грипп, раз в три-четыре года, значит, нужна вакцина, чтобы перенастроить иммунную систему против соответствующего вируса. Вакцина против COVID-19 позволит предупредить заболевание — подготовить организм к встрече с сильным вирулентным вирусом. Но вакцина в лучшем случае будет создана через год.

Сейчас ситуация в целом очень непростая: коронавирус SARS-CoV-2 — враг опасный, смертность от COVID-19 идёт по нарастающей. Особенно уязвимы пожилые люди и пациенты с хроническими заболеваниями — гипертонической болезнью, атеросклерозом, сахарным диабетом, онкологией. Но мы можем контролировать этого врага и ограничивать его продвижение по стране. Главное сейчас — остановить распространение инфекции, поэтому мы должны разъединиться, изолироваться, чтобы потом, после победы над вирусом, снова объединиться. ■

(По материалам СМИ)

Дистанционное обучение

«Горячая линия» в Лесном

МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» информирует родителей и обучающихся города Лесного о том, что в **рабочие дни (пн–пт) с 09:00 до 17:00** в ГО «Город Лесной» работают телефоны **«Горячей линии»** по организации дистанционного обучения:

— **8 (34342) 4-39-94 (Алексей Павлович Парамонов, начальник МКУ «Управление образования»);**

— **8 (34342) 6-92-49 (Инна Валерьевна Левина, директор МКУ «Информационно-методический центр»).**

Телефоны **«Горячей линии»** в общеобразовательных организациях — <http://www.edu-lesnoy.ru/>

ПО ИНФ. САЙТА
АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕСНОГО

Торговля

Реализация товаров – в упакованном виде

РОСПОТРЕБНАДЗОР рекомендует предприятиям торговли **исключить для покупателей опцию взвешивать продукты самостоятельно — товары следует продавать уже в упакованном виде. Об этом говорится в рекомендациях, опубликованных на сайте ведомства.**

«Исключить возможность покупателям проводить самостоятельно навеску продуктов питания, реализацию товаров осуществлять в упакованном виде», — говорится в документе.

Кроме того, один и тот же человек не должен заниматься и выдачей товаров, и принятием оплаты за них. При этом оба действия должны проводиться в одноразовых перчатках. Руководству организаций торговли также следует разделить всех работников по участкам, отделам и сменам, чтобы минимизировать их контакты из-за возможности распространения коронавируса.

ПО ИНФ. СМИ

В области

Приступили к замене лифтового оборудования...

В МУНИЦИПАЛИТЕТАХ Свердловской области приступили к замене лифтового оборудования. Подрядчики уже занимаются демонстрацией старых лифтов. После этого начнётся установка нового оборудования. Подрядчики выполняют электромонтажные, строительные и пусконаладочные работы и регистрируют Декларацию соответствия лифта требованиям технического регламента Таможенного союза «Безопасность лифтов».

За этот год региональный оператор планирует заменить в жилфонде области 291 лифт. Обновление лифтового парка пройдёт и в городе Лесном. Здесь работы должны начаться в конце мая или начале июня.

По поручению губернатора Свердловской области Е. Куйвашева для повышения комфортности проживания и обеспечения максимальной безопасности жителей к февралю 2025 года все лифты в многоквартирных домах Среднего Урала должны быть обследованы и приведены в соответствие требованиям технического регламента Таможенного союза «Безопасность лифтов». Подъёмники, находящиеся в эксплуатации свыше 25 лет — их насчитывается 3 324 единицы — должны быть полностью заменены.

ПО ИНФ. ПРАВИТЕЛЬСТВА
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Транспорт

Введены ограничения

В ПЕРИОД с 29 мая по 31 августа 2020 года (продолжительностью 95 календарных дней) Правительством Свердловской области временно ограничено движение тяжёловесных транспортных средств по автомобильным дорогам с асфальтобетонным покрытием при значениях дневной температуры воздуха свыше 32 градусов Цельсия.

Допустимые для проезда по автомобильным дорогам нагрузки на оси транспортных средств с грузом или без груза определяются в соответствии с Правилами перевозок грузов автомобильным транспортом, утверждёнными Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2011 № 272 «Об утверждении Правил перевозок грузов автомобильным транспортом».

ПО ИНФ. СМИ

Налоги

ГОСДУМА РФ
ОСВОБОДИЛА ОТ УПЛАТЫ
НДФЛ С КОМПЕНСАЦИОННЫХ
ВЫПЛАТ МЕДИЦИНСКИМ
РАБОТНИКАМ ЗА РАБОТУ С
БОЛЬНЫМИ КОРОНАВИРУСОМ,
ПРИНЯВ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ
ЗАКОНОПРОЕКТ.

«**П**ринятый в оперативном порядке документ освобождает от налога на доходы физических лиц стимулирующие выплаты, которые будут выплачиваться из федерального бюджета за особые условия труда и дополнительную нагрузку медикам, работающим на переднем крае борьбы с коронавирусом», — отмечает депутат Госдумы РФ, председатель Федерации профсоюзов Свердловской области Андрей ВЕТЛУЖСКИХ. — Эти нормы, как и закон о налоговых стимулах для компаний, покупающих средства защиты от COVID-19,

Освобождены от уплаты НДФЛ...

вступают в силу со дня опубликования. Напомню, что постановлением от 12 апреля Правительство РФ определило размеры стимулирующих выплат медицинским и иным работникам, непосредственно работающим с пациентами, заражёнными COVID-19. В частности, при оказании специализированной медпомощи в стационаре врачи получают по 80 тыс. руб., средний персонал — по 25 тыс. руб., младший — по 20 тыс. руб. Работникам «Скорой помощи» предусмотрены следующие выплаты: врачам — по 50 тыс. руб., среднему и младшему персоналу, а также водителям — по 25 тыс. руб. в месяц. При этом в правительстве отмечают, что указанные размеры являются максимально возможными, а кон-

кретный размер стимулирующей выплаты (и вообще её наличие) будет зависеть от фактически проработанного времени на должности, которая указана в перечне должностей медработников структурных подразделений медорганизаций, работа в которых даёт право на установление выплат стимулирующего характера. Такой перечень устанавливается приказом по конкретному учреждению здравоохранения и согласовывается с региональным ОУЗ. Задача профсоюза сейчас — контролировать реализацию этих гарантий на местах».

ПРЕСС-СЛУЖБА
ФЕДЕРАЦИИ ПРОФСОЮЗОВ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ