Краіна здароўя

Вядучая рубрыкі Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 311-17-36.

Які ён, «дэльта лайт»?

У Беларусі выяўлены новы варыянт ковіду

Намеснік міністра аховы здароўя — галоўны дзяржаўны санітарны ўрач Аляксандр ТАРАСЕНКА расказаў, што ў Беларусі выяўлены новы варыянт ковіду: «дэльта лайт». У свеце дадзеную разнавіднасць яшчэ называюць AY.4.2.

— У асноўным цяпер цыркулюе так званы дэльта-штам, але з верасня мы пачалі ўстанаўліваць хаджэнне такога штама, як «дэльта лайт». Пакуль нейкіх адрозненняў не назіраем, гэтыя выпадкі адзінкавыя, — сказаў Аляксандр Тарасенка.

Намеснік міністра заўважыў, што для дэльта-штама характэрная вялікая кантагіёзнасць, гэта значыць вірус здольны хутчэй пераходзіць ад чалавека да чалавека.

— Раней мы гаварылі, што дастаткова 15 хвілін і больш, то цяпер патрабуецца да 15 хвілін, можна знаходзіцца побач з хворым чалавекам літаральна хвіліну-дзве, — сказаў ён.

Дык што ж вядома пра «дэльта лайт»? Трэба сказаць, што гэта зусім не новы штам ковіду, а мутацыя штама «дэльта». Найбольш актыўна «дэльта лайт» распаўсюджваецца ў Брытаніі. Як паведамляе BBC, упершыню ён быў ідэнтыфікаваны ў ліпені 2021 года і з таго часу пачаў павольна разыходзіцца.

Варыянт адрозніваецца ад «дэльты» наяўнасцю новых мутацый у шыпападобным бялку, з дапамогай якога вірус трапляе ў клеткі. Хутчэй за ўсё, ён больш заразны, чым «дэльта», але розніца ў заразнасці ўсяго каля 10 %. Пакуль што СААЗ не аднесла гэты варыянт да тых, што выклікаюць асцярогу. У адваротным выпадку гэта значыла б, што ён хутка распаўсюджваецца і здольны выклікаць больш цяжкае цячэнне хваробы, чым іншыя штамы.

Большасць сімптомаў у «дэльта лайт» і «дэльты» супадае. Для іх характэрныя высокая тэмпература, насмарк, боль у горле. Аднак даследчыкі лічаць, што для «дэльта лайт» характэрныя болі ў жываце, млоснасць і ваніты, а таксама страта апетыту.

Пацвярджаюць эфектыўнасць

У свеце ўведзена больш за 6,5 мільярда доз вакцын супраць COVID-19

Пра гэта расказала тэхнічны спецыяліст аддзела вакцынакіруемых захворванняў і імунізацыі Еўрапейскага рэгіянальнага бюро Сусветнай арганізацыі аховы здароўя Людміла МОСІНА. Гэтая кампанія па вакцынацыі стала беспрэцэдэнтнай і, магчыма, самай вялікай у свеце.

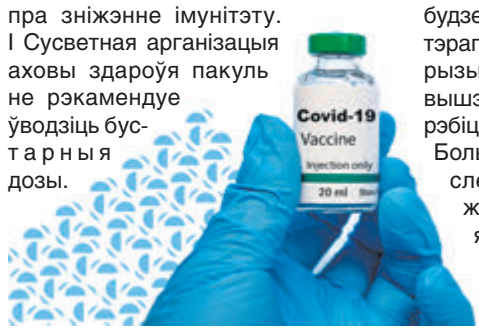
Пасля таго як вакцыны супраць каранавіруса пачалі прымяняцца, праведзены і маюць вынікі 106 даследаванняў з 18 краін. Паводле іх, усе вакцыны, якія прымяняюцца сёння, падчас выніках клінічных выпрабаванняў паказалі эфектыўнасць, бяспеку, добра пераносіліся людзьмі, пасля іх не было выяўлена ніякіх цяжкіх праяў.

Эфектыўнасць вакцын падчас клінічных выпрабаванняў складала ад 90 да 100 %. Вакцыны пацвердзілі сваю эфектыўнасць і ў «палявых умовах».

— У рэальным жыцці вакцыны працуюць практычна гэтак жа, як і ў клінічных выпрабаваннях, — адзначыла Людміла Мосіна. — Гэтыя даныя актуальныя як у плане прадухілення смяротнасці, так і цяжкіх захворванняў. Велізарная колькасць даследаванняў была выканана ў розных краінах для розных вакцын. І ўсе даныя сведчаць аб тым, што тыя вакцыны, якія цяпер выкарыстоўваюцца, з'яўляюцца высокаэфектыўнымі ў прадухіленні цяжкіх выпадкаў захворванняў у рэальным жыцці.

Аднак вірус муціруе, лягчэй перадаецца, з'яўляюцца яго новыя штамы. Таму даследчыкаў цікавіла, ці застаюцца вакцыны эфектыўнымі. Такі агляд падрыхтаваў інстытут імя Роберта Коха (Германія). У прыватнасці, па штаме «дэльта» эфектыўнасць вакцын супраць шпіталізацый складае 91 %, у папярэджанні захваральнасці любой формы цяжару — 75 %, у папярэджанні інфекцыі варыянта «дэльта» — 63 %. Імунітэт захоўваецца на працягу шасці месяцаў пасля прышчэпак МРНК-вакцынамі і васьмі месяцаў — вектарнай вакцынай Johnson&Johnson.

Пры гэтым Людміла Мосіна падкрэсліла, што падлік антыцел — не адзіны спосаб ацэнкі імунітэту і іх змяншэнне не заўсёды сведчыць пра зніжэнне імунітэту. І Сусветная арганізацыя аховы здароўя пакуль не рэкамендуе ўводзіць бустарныя дозы.



— СААЗ рэкамендуе ўвядзенне дадатковай дозы вакцыны ў рамках першаснай серыі толькі людзям з аслабленым імунітэтам, — падкрэсліла эксперт.

У прыярытэце для вакцынацыі — асобы пажылога ўзросту, людзі з хранічнымі захворваннямі. Паказаннем з'яўляецца і цяжарнасць. Цяпер узровень вакцынацыі цяжарных супраць COVID-19 недастатковы ва ўсім свеце, сказала Людміла Мосіна. Цяжарныя не былі ўключаны ў першапачатковыя клінічныя выпрабаванні, якія праводзіліся для вакцын супраць ковіду. Таму першапачаткова СААЗ не рэкамендавала іх вакцынацыю.

— Аднак пасля пачатку пандэміі прайшоў час, у нас назапасілася вялікая колькасць даных аб рызыцы COVID-19 для цяжарных жанчын. Быў праведзены метааналіз даных 192 апублікаваных даследаванняў, і на падставе гэтых даных мы ведаем, што вельмі высокая рызыка развіцця цяжкіх формаў захворвання ў цяжарных жанчын, — адзначыла спецыяліст.

У цяжарнай больш чым у два разы вышэйшая рызыка таго, што яна будзе змешчана ў палату інтэнсіўнай тэрапіі, амаль у тры разы вышэйшая рызыка смерці і амаль у 2,5 раза вышэйшая рызыка таго, што спатрэбіцца штучная вентыляцыя лёгкіх. Больш за тое, ёсць даныя 42 даследаванняў сотняў цяжарных жанчын, што перанеслі ковід, якія распавялі аб негатыўных наступствах для плода. Устаноўлена, што рызыка заўчаснага нараджэння дзіцяці ў гэтым выпадку вышэйшая ў 1,8 раза, а рызыка таго, што дзецям спатрэбіцца інтэнсіўнае лячэнне, вышэйшая ў больш як 3,5 раза.

На аснове гэтых звестак СААЗ перагледзела рэкамендацыі да вакцынацыі. Цяпер яна рэкамендуе вакцынацыю цяжарных у краінах, дзе карысць ад вакцынацыі перавышае любыя патэнцыйныя рызыкі.

У Еўрапейскім рэгіёне высокі ахоп прышчэпкамі — першую дозу атрымалі 56 % насельніцтва, поўны курс вакцынацыі прайшлі 51 %. Аднак ёсць краіны, дзе прышчэплена менш за 20 % жыхароў.

УМЕЦЬ СПРАЎЛЯЦЦА З МАЦЯРЫНСТВАМ

Спецыялісты лічаць, што вучыць гэтаму варта з падлеткавага ўзросту

Каля 30 % жанчын сутыкаецца з тымі ці іншымі пасляродавымі расстройствамі. Каб папярэдзіць гэтыя праблемы, да родаў і пасляродавага перыяду варта рыхтавацца. Што важна ведаць, расказалі спецыялісты.

— У нашай краіне амаль у кожным горадзе працуе камерцыйная школа мацярынства. Усе бацькі павінны прайсці праз гэту школу, бо яна зніжае колькасць пасляродавых расстройстваў прыкладна напалову, — выказала меркаванне **старшыня Цэнтра падтрымкі сям'і і мацярынства «Матуля», кавалер ордэна Маці Вераніка СЯРДЗЮК.** — Добра, што ў дзяржаўных медустановах кожная цяжарная праходзіць дзве і больш адукацыйныя лекцыі па грудным кармленні і пасляродавым перыядзе. Іх праводзяць урачы жаночых кансультацый. Выдатна, што ў нас ёсць адна бясплатная кансультацыя прэнатальнага псіхолага, дзе з дапамогай арт-терапіі і розных тэхнік жанчына можа паглядзець, як яна прымае цяжарнасць, і псіхалагічна падрыхтавацца да нараджэння дзіцяці.

Некалькі школ для бацькоў працуе ў інтэрнэце, у прыватнасці «Мама-Pro» і «МамЭксперт», там заняткі таксама вядуць урачы. Ёсць задумка стварыць такую школу і ў «Матулі», дзе дзяліцца досведам будуць жанчыны, якія неаднаразова прайшлі шлях мацярынства і з'яўляюцца шматдзетнымі маці.

— Паводле нашага даследавання перадабортнага кансультавання, каля 10 % жанчын ідзе на перарыванне цяжарнасці, бо стаміліся ад мацярынства. Яны прайшлі яго з адным ці двума дзецьмі, аднак не справіліся з гэтым вопытам і не хочуць яго паўтарыць. Таму ў якасці прэвентыўных мер варта ствараць такія школы, якія будуць расказваць не толькі пра роды, але і пра тое, як справіцца з мацярынствам далей, як арганізаваць сям'ю з двума, трыма і больш дзецьмі, — падзялілася Вераніка Сярдзюк.

У «Матулі» таксама праводзіцца работа па пасляродавых расстройствах, распрацаваны інструкцыя і тэхнікі, як маме дапамагчы сабе самой, бо пасля родаў, як правіла, уся ўвага накіравана на малога, а мама застаецца сам-насам са сваімі праблемамі. Акрамя таго, працуе праект «Еве — 13» па захаванні рэпрадуктыўнага здароўя дзяўчат — гэта курс адукацыйных лекцый для падлеткаў.

Іх комплексная сексуальная адукацыяй займаюцца і цэнтры, дружалюбныя да падлеткаў, яны працуюць на базе ўстаноў аховы здароўя. У Беларусі іх 56. Сюды звяртаюцца падлеткі і моладзь да 21 года. У цэнтрах кансультуюць урачы розных спецыяльнасцяў: акушэры-гінеколагі, педыятры, валеолагі, скурвенеролагі, псіхолагі. Падрыхтоўка маладых людзей да сямейнага жыцця з'яўляецца адным з напрамкаў работы. Праводзяцца інфармацыйна-адукацыйныя мерапрыемствы, папулярызацыя здаровага спосабу жыцця, індывідуальнае і групавое кансультаванне па пытаннях псіхасексуальнага развіцця і рэпрадуктыўнага здароўя.

Распрацаваны і рэалізоўваюцца праграмы для падлеткаў з 10 да 21 года, а таксама для бацькоў і педагогаў. З кастрычніка 2020 года цэнтры, дружалюбныя да падлеткаў, удзельнічаюць у праграме Беларускай асацыяцыі клубаў ЮНЕСКА па пашырэнні магчымасцяў маладых людзей у галіне здаровага спосабу жыцця, якая дзейнічае ў 17 краінах. Міжнародны праект накіраваны на папулярызацыю здаровага спосабу жыцця сярод моладзі, на захаванне рэпрадуктыўнага здароўя, прафілактыку ВІЧ-інфекцыі і іншых сацыяльна значных хвароб. Ён разлічаны на тры гады.

Паводле інфармацыі **загадчыка маніторынгавага інфармацыйна-метадычнага аддзялення дзіцячага здароўя РНПЦ «Маці і дзіця» Алены ФАЦЕЕВАЙ,** за шэсць месяцаў 2021 года ў такія цэнтры падлеткі звярталіся каля 45 тысяч разоў, найчасцей — да гінеколагаў (амаль 40 % зваротаў). З пытаннямі аб рэпрадуктыўным здароўі да спецыялістаў цэнтра звярнулася каля 16 тысяч маладых людзей, прычым больш за 80 % пытанняў было адрасавана зноў жа ўрачам-гінеколагам. Найбольш часта цікавіліся анатоміяй і фізіялогіяй рэпрадуктыўнай сістэмы, палавым выспяванням, засцярогай ад інфекцый, цяжарнасцю.

Яшчэ адзін кірунак для будучых бацькоў — прафілактыка дзіцячага траўматызму. З 2017 года ў Беларусі ствараюцца мадэльныя цэнтры па навучанні дарослых асновам бяспекі дзяцей. У цяперашні час функцыянуе 21 такі мабільны цэнтр ва ўсіх рэгіёнах краіны. За шэсць месяцаў гэтага года ў іх прайшло навучанне каля васьмі тысяч чалавек.

Алена Фацеева пералічыла, што важна зрабіць маладым людзям, якія рыхтуюцца стаць бацькамі. Неабходна сабраць інфармацыю пра хранічныя хваробы, парокі развіцця, выпадкі невыношвання цяжарнасці. Калі ў сям'і маюць хранічныя хваробы, варта звярнуцца да генетыка па інфармацыю наконт магчымых паталогій будучага дзіцяці. Таксама неабходнае абследаванне будучай мамы ў гінеколага, УГД плода па рэкамендацыях спецыяліста, акрамя таго, пажадана вызначыць рызыку ўзнікнення сіндрому Даўна.

Што вы ведаеце пра рак?

Viber і СААЗ запусцілі праект у падтрымку жаночага здароўя

Кастрычнік — месяц павышэння дасведчанасці аб раку малочнай залозы ва ўсім свеце. У сувязі з гэтым Сусветная арганізацыя аховы здароўя (СААЗ) запусціла чат-бот аб жаночым здароўі ў месенджары Viber. Галоўная мэта праекта — павысіць інфармаванасць карыстальнікаў па тэмах, звязаных са здароўем жанчын.

Гэты праект накіраваны на тое, каб дапамагчы жанчынам розных узростаў даведацца больш аб сваім здароўі з праверaных крыніц. У чат-боце Viber і СААЗ яны змогуць знайсці карысную інфармацыю і практычныя парады па розных тэмах, якія датычацца фізічнага і ментальнага здароўя: напрыклад, па прафілактыцы раку малочных залоз.

Падпісаўшыся на чат-бот СААЗ, карыстальнікі Viber атрымліваюць прывітальнае паведамленне са спасылкай, якая вядзе да дакладных крыніц з інфармацыяй аб прафілактыцы раку малочнай залозы. У чат-боце кожны можа атрымаць і больш падрабязную інфармацыю аб захворванні: парады і інфармацыю аб рызыках, сімптомах, лячэнні і прафілактыцы. Акрамя таго, у чат-боце карыстальнікі Viber змогуць атрымаць доступ да пакрокавай інструкцыі ад СААЗ для правядзення самаабследавання малочных залоз, а таксама знайсці мноства падрабязнай інфармацыі з рэкамендацыямі па пытаннях падтрымання здароўя, проста выбраўшы адпаведны раздзел меню ў боце.

У рамках сумеснага праекта з СААЗ у Viber таксама з'явіліся прыгожыя тэматычныя стыкеры з пазітыўнымі надпісамі ў фармаце маніфестаў, пры дапамозе якіх карыстальнікі змогуць аказаць падтрымку блізкім і паказаць сваю неабыякавасць да жаночых праблем.