

Международный женский день. Профилактика инфекций и здоровый образ жизни женщин

8 марта отмечается Международный женский день. Международный женский день – это прекрасный повод напомнить о важности заботы о женском здоровье.

Управление Роспотребнадзора по Костромской области напоминает о важности иммунизации женщин против инфекционных болезней. Осознанный подход к профилактике инфекций и соблюдение принципов здорового образа жизни позволяют значительно снизить риски и улучшить качество жизни.

- **Иммунизация против краснухи.** Краснуха - это тяжелая вирусная инфекция, которая может привести к поражению головного мозга и даже летальному исходу. Перенесенная непосредственно перед оплодотворением или в первые 16 недель беременности краснуха, приводит к выкидышу, смерти плода и развитию синдрома врожденной краснухи.

В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок, утвержденным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 декабря 2021 года №1122н обязательной иммунизации против краснухи подлежат женщины с 18 до 25 лет, не болевшие краснухой, не привитые в детстве или привитые однократно.

В целях формирования стойкого коллективного иммунитета, который позволит защитить от краснухи и предупредить распространение данной инфекции среди населения, на территории Костромской области в 2026 году проводится подчищающая иммунизация против краснухи, в рамках которой иммунизации против краснухи подлежат не только дети, но и женщины до 25 лет не привитые против краснухи, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках и не болевшие краснухой ранее.

- **Иммунизация против вируса папилломы человека (ВПЧ).** Главные пути передачи ВПЧ: от матери к ребенку при родах, но преимущественно - через половой контакт. В большинстве случаев организм сам идентифицирует вирус и избавляется от него. Если вирус сохранился в организме, это несет определенную угрозу для здоровья. Штаммы ВПЧ могут спровоцировать появление генитальных бородавок и вызвать рак, как у женщин, так и у мужчин. Именно поэтому врачи рекомендуют вакцинацию от вируса папилломы человека.
- **Иммунизация против столбняка и дифтерии** – необходимо делать прививку против этих смертельно опасных инфекций каждому взрослому раз в 10 лет.
- **Иммунизация против кори.** Корь - это тяжелая вирусная инфекция, которая может привести к поражению головного мозга и даже летальному исходу. Иммунизация необходима, если вы ранее не были привиты против кори или привиты однократно против данной инфекции.
- **Иммунизация против гепатит В.** Инфекция, которая может привести к развитию цирроза и рака печени. Прививка дает длительный иммунитет. Иммунизация необходима, если вы ранее не были привиты против гепатита В.
- **Иммунизация против гриппа.** Беременные входят в группу высокого риска по неблагоприятному течению респираторных вирусных инфекций, среди которых грипп является лидирующим заболеванием, часто заканчивающимся трагично как для самой беременной, так и для её будущего ребёнка. Большинство летальных исходов наблюдается в третьем триместре беременности, как наиболее критичном периоде беременности для женщины в плане трудно предсказуемого исхода гриппа.
- **Иммунизация против пневмококковой и менингококковой инфекции.** Пневмококковая инфекция может вызывать отиты, гаймориты, пневмонию и

менингит. Менингококковая инфекция часто приводит к летальному исходу, особенно во время беременности.

- **Иммунизация против ветряной оспы.** При ветряной оспе, перенесенной в первой половине беременности, имеется риск развития врожденного синдрома ветряной оспы, а при заболевании, перенесенном накануне родов, высок риск тяжело протекающей неонатальной ветряной оспы.

Забота о здоровье - это не разовые действия, а ежедневная привычка. Комплексный подход, включающий гигиену, правильное питание, физическую активность, вакцинацию и регулярные осмотры, помогает женщинам сохранять энергию, красоту и хорошее самочувствие на долгие годы.

Важно: при появлении любых тревожных симптомов необходимо обратиться к врачу - ранняя диагностика и профилактика всегда эффективнее лечения запущенных состояний.

Берегите здоровье!