

## **Международная неделя здоровья подростков**

**С 15 по 21 марта 2026 года** во всем мире проходит **Международная неделя здоровья подростков** для того, чтобы привлечь внимание к проблемам и особенностям переходного возраста – этапа развития человека, когда закладываются основы здорового будущего.

Здоровье – один из важнейших факторов, формирующих жизнь человека. Основы здоровья человека закладываются еще в детстве, но если на здоровье ребёнка влияет преимущественно семья, то на подростка постепенно все больше и больше начинает оказывать влияние окружающая среда.

Большую долю здорового образа жизни занимает правильное питание. Но правильное питание включает в себя не только содержимое в тарелке. Не менее важно соблюдать режим питания, который включает в себя время приёмов пищи, а также их кратность.

Для подростков рекомендовано как минимум 4-х разовое питание. В ежедневный рацион подростка необходимо включать растительное и сливочное масло, мясо, молоко, кисломолочные напитки, а также цельнозерновой хлеб, овощи, фрукты, зелень. Несколько раз в неделю желательно есть яйца, рыбу, творог и сыр. Также рацион питания подростков важно сбалансировать по содержанию главных пищевых веществ: жиров, белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Не стоит забывать про питьевой режим – ведь вода входит в состав клеток и тканей человеческого организма и обеспечивает около 65% массы тела.

Не менее важно соблюдать режим сна. Подростку в среднем необходимо около 10 часов сна. Недостаток отдыха ведет к усталости, сонливости, заторможенности и снижению работоспособности, что негативно сказывается на учебе. Но самое главное, дефицит сна подрывает здоровье организма, снижает иммунитет, что делает человека более уязвимым перед различными заболеваниями.

Для укрепления иммунитета и профилактики гиподинамии нельзя забывать о физической активности. Зарядка, посещение спортивных секций, прогулки на свежем воздухе положительно сказываются на здоровье и самочувствие подростка.

Важно помнить и о личной гигиене. Это забота и о своем здоровье, и о своей внешности, что снизит вероятность возникновения различных комплексов. Необходимо регулярно мыться, чистить зубы, мыть руки с мылом, следить за чистотой своей одежды. Крайне нежелательно делиться личными вещами, предметами личной гигиены и посудой, так как окружающие люди могут быть источниками различных инфекций, даже если еще не знают, что они заболели.

Нельзя забывать и об иммунопрофилактике. Иммунизация – это лучший способ защиты от целого ряда инфекционных заболеваний, например, от кори, коклюша, вирусного гепатита В и т.д. Особенно важна вакцинация для подростков, которые нередко входят в группы риска по развитию различных осложнений при инфекционных заболеваниях.

Иммунитет к некоторым болезням со временем ослабевает, а круг общения и риски у подростков растут. В период взросления подростки больше контактируют со сверстниками, посещают секции, лагеря, могут путешествовать – всё это повышает шансы встретиться с инфекциями.

Вакцины снижают риск развития заболеваний, активируя естественные защитные механизмы организма для формирования иммунитета к возбудителю болезни. Главное – проводить вакцинацию вовремя.

### **Какие же прививки рекомендуется сделать подростку?**

**Ревакцинация против дифтерии и столбняка.** Иммунитет после детских прививок со временем снижается, поэтому в 14 лет проводится повторная прививка от дифтерии и столбняка.

**Прививка от коклюша (коклюшный компонент).** Обычно маленьких детей прививают от коклюша (в составе АКДС). Однако с возрастом защита ослабевает, и сейчас врачи отмечают смещение коклюша в более старший возраст.

**Вакцина от кори, краснухи и паротита (КПК).** Большинство детей получают 2 дозы этой вакцины в год и 6 лет. Но нередко при обследовании выясняется, что дети не получили прививку в детстве или у них не сформировался иммунитет. Подросткам важно убедиться, что у них есть защита от этих заболеваний. **Корь** чрезвычайно заразна и может приводить к поражению мозга, слепоте или глухоте. **Краснуха** особо опасна для будущих беременных: если девочка не получила прививку в детстве, в подростковом возрасте ей обязательно сделают прививку от краснухи, чтобы защитить от инфекции во взрослом возрасте (краснуха при беременности вызывает тяжёлые патологии у плода). **Паротит (свинка)** может вызывать осложнения вроде менингита или бесплодия у юношей, поэтому иммунитет против него тоже должен быть сформирован.

**Вакцина против гепатита В.** Гепатит В – вирус, который поражает печень и может стать причиной цирроза и рака печени. Если подросток не был привит от гепатита В в младшем возрасте, это необходимо сделать сейчас. Обычно вакцинацию против гепатита В проводят в младенчестве, но при пропуске её проводят подросткам и взрослым. Защититься стоит до того, как подросток вступит во взрослую жизнь: вирус гепатита В передается через кровь и другие жидкости организма, в том числе при половых контактах или медицинских процедурах.

**Прививка от полиомиелита** – если по каким-то причинам не завершена серия детских вакцинаций.

**Вакцина против вируса папилломы человека (ВПЧ).** Это прививка, появившаяся относительно недавно, и её **рекомендуют подросткам обоих полов**. ВПЧ передается при близких контактах и может в будущем вызывать ряд видов рака – шейки матки, горла, половых органов. Вакцина наиболее эффективна, если сделать её до начала половой жизни, то есть в подростковом возрасте. Она помогает предотвратить развитие раковых заболеваний, связанных с ВПЧ. Обычно курс состоит из 2–3 доз в течение полугода-года.

**Прививка от менингококковой инфекции.** Менингококк – бактерия, вызывающая менингит (воспаление оболочек мозга) и сепсис. Болезнь развивается стремительно и опасна для жизни. Подростки находятся в группе риска, особенно в условиях скученности (например, в общежитиях, лагерях): менингит легко распространяется при тесном общении, через кашель, чихание, поцелуи, совместное использование посуды. В России прививка от менингококка входит в календарь прививок по эпидемическим показаниям, но **настоятельно рекомендуется** подросткам, особенно перед поступлением в колледжи/вузы, службой в армии или поездками в регионы, где распространен менингит. Это прививка, которая может спасти жизнь, предотвратив внезапное тяжелое заболевание.

**Ежегодная прививка от гриппа.** Грипп – это не безобидная простуда, а опасная вирусная инфекция, которая способна вызвать осложнения (пневмонию, воспаление сердца и др.) и выбить из учебы надолго. Вирус гриппа очень изменчивый, штаммы постоянно обновляются, поэтому **вакцинироваться нужно каждый год**. Подростки – социально активная группа, они много общаются и перемещаются, поэтому легко могут подхватить грипп в сезон эпидемии. Ежегодная прививка обновляет иммунитет примерно на год вперед. Делать её лучше осенью, до начала эпидсезона. Это особенно важно, если у самого подростка или членов семьи есть хронические заболевания – грипп для них наиболее опасен.

**Прививка против пневмококковой инфекции.** В подростковый период дети часто простужаются, и к обычной «простуде» может присоединиться пневмококк. Эта бактерия вызывает гнойные осложнения в разных органах, в том числе легких и сердечной мышце. Согласно национальному календарю прививок, вакцину от пневмококка ставят на первом году жизни. Если ребенок пропустил вакцинацию, пройти её можно в подростковом возрасте. Обычно прививают однократно, но часто болеющих подростков – дважды с интервалом в год.

**Прививка против ветряной оспы.** Чем старше непривитый ребенок, тем тяжелее он переносит ветрянную оспу и тем выше у него риск осложнений. Поэтому если ваш ребенок не перенес «ветрянку» в детстве, лучше привить его в подростковом возрасте. Вакцину делают дважды, вторую дозу - через 1-1,5 месяца.

Некоторые прививки проводят, если в регионе, где проживает подросток, высок риск заражения какой-либо инфекцией. На территории Костромской области рекомендуется ежегодно прививаться против клещевого энцефалита. А подросткам, которым предстоит поездка в жаркие страны, делают прививку от вирусного гепатита А и холеры.

**Главное правило: если противопоказаний нет, подростка следует прививать в соответствии с национальным календарем прививок.**

**Это гарантирует, что к взрослой жизни молодые люди подойдут, вооружёнными прочным иммунитетом против максимума опасных инфекций!**