



Доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой эндокринологии ФПК МР РУДН, научный руководитель концептуальной Клиники здоровья и долголетия семейной пары в Москве [www.proandro.ru](http://www.proandro.ru)  
**Светлана Юрьевна Калининко**

# Квартет против вируса

Если 80 процентов людей болеют коронавирусной инфекцией легко или незаметно, в чем их секрет устойчивости к вирусу? Можно ли попасть в число этих счастливиц?

**ПЕРЕБОЛЕВШИЕ COVID-19 удивляются, почему в семье из пяти человек у каждого этот вирус протекает по разным сценариям — от бессимптомного до критического. В чем его феномен?**

**— НИКАКОГО феномена нет. Есть иммунитет. И от его состояния все зависит.** Для отражения вируса иммунитет должен быть не слабым и не напряженным, а нормальным. Если все в порядке, можно и в 80 лет не заметить, что пережил ковид.

В нашей клинике масса таких пациентов. О перенесенной инфекции они узнают, только сдав кровь на антитела. Например, при выезде за рубеж или по требованию работодателя.

Бывают очень удивлены, что вирус, которым ежедневно продолжают запугивать людей, «прошел сквозь них транзитом».

**ЗНАЧИТ, все не так плохо? И можно научиться не болеть?**

**— ВПОЛНЕ. Вспомните известный афоризм Б. Шоу: «Разумный человек приспосабливается к миру»;** неразумный — упорно пытается приспособить мир к себе». Если мы пока не можем устранить ковид как явление, то должны к нему приспособиться. Научиться с ним жить. То есть вести такой образ жизни, принимать такие меры, которые позволят нам при встрече с ним не заболеть. Либо переболеть легко и без последствий.

Для этого каждый человек сегодня должен знать, что такое иммунитет. Как его проверить и как его укрепить.

Наш иммунитет делится на врожденный и приобретенный. Врожденный иммунитет — это наш барьер. Его задача — распознать чужака и не пустить его. Врожденный иммунитет закладывается еще в утробе мамы. Его качество напрямую зависит от того, получала ли будущая мама витамины, микроэлементы и гормоны.

Помимо врожденного, есть приобретенный иммунитет. Он вырабатывается в течение жизни по мере встречи с инфекциями. В ответ на тот или микроб или вирус организм производит особые белки — антитела. Благодаря им, при последующих встречах с тем же агентом болезнь или не развивается либо протекает легче.

Однако в отношении вируса SARS-CoV-2 пока нет ясности: как долго работает приобретенный иммунитет. За-

щищают ли переболевших их антитела? Точно так же пока нельзя сказать, сколько времени будут работать вакцины от коронавируса.

А если так, то главный упор в борьбе с ковидом нужно делать на врожденный иммунитет. Если он в порядке, инфицирование не переходит в заболевание.

**НО ЕСЛИ этот иммунитет дается при рождении, можно ли его улучшить уже во взрослом возрасте?**

**— ПУСТЬ у нас при рождении разные старты — но даже слабому иммунитету можно помочь.** Не путем его искусственной стимуляции химическими таблетками. Надо создавать условия для того, чтобы иммунитет сам мог качественно работать. Тогда это будет долговременный эффект.

В нашей клинике мы разработали уникальный авторский подход в профилактике и лечении вирусных заболеваний — «Квартет здоровья». Его основу составляют четыре элемента — витамин D, омега-3 кислоты, половые гормоны и антиоксиданты. Это не просто эффективная, но и абсолютно безопасная терапия.

Витамин D регулирует работу врожденного иммунитета, а еще влияет на работу более 2500 генов в организме. Омега-3 кислоты — основа клеточных мембран. Залог здорового состояния сосудов. Антиоксиданты защищают организм от окислительного стресса, которому мы подвергаемся под действием неблагоприятных факторов окружающей среды. Кроме того, все названные вещества улучшают углеводный и жировой обмен. Предупреждают развитие возрастных заболеваний.

В зависимости от индивидуальных особенностей «Квартет здоровья» дополняется другими недостающими элементами. Например, йодом, магнием, железом, цинком.

**КАК можно оценить свой иммунитет и, соответственно, шансы на легкое течение Covid-19? Сделайте иммунограмму?**

**— КЛАССИЧЕСКАЯ иммунограмма — сложная грамота. Ее не под силу расшифровать даже некоторым врачам.** Мы оцениваем иммунитет по своей авторской системе SMART-диагностики — быстрой, безболезненной и информативной.

Измеряем уровень витамина D и содержание девяти гормонов в слюне пациента. Смотрим омега-индекс, уровни

ферритина, лактата, белка. Проводим диагностику гипоксии, мышечной силы, кислотности желудочно-кишечного тракта.

Но первичную оценку иммунитета можно выполнить и по общему анализу крови. По нему же можно понять, какую инфекцию вы переживаете — вирусную или бактериальную.

Если человек контактирует с вирусом, у него в крови снижаются нейтрофилы и лимфоциты. Лейкоциты при этом остаются в норме. Если же становится мало и лейкоцитов — значит, снижен врожденный иммунитет.

Сегодня уже появились данные о том, что 80 процентов людей, которые встретятся с Covid-19, выздоровеют без специального лечения. Даже если вирус пробьет первую оборону — врожденный иммунитет, дальше включится иммунитет приобретенный. И человек поправится.

## — А ЧТО происходит с оставшимися двадцатью процентами людей, которым не так повезло с иммунитетом?

— **ВОТ** это действительно проблема, которой надо заниматься всерьез. Эти люди составляют так называемый «прогрессирующий фенотип». Встреча с вирусом у них не приводит к естественному выздоровлению, а вызывает тяжелое заболевание. У некоторых из них развиваются осложнения — так называемый цитокиновый шторм и дыхательная недостаточность.

В крови становится так много воспалительных белков, что начинается повреждение собственных тканей. Это мощное воспаление приводит к тромбозам. Подчас фатальным.

В стационарах таким пациентам вводят стероиды, моноклональные антитела и препараты для разжижения крови. Проводят ингаляции кислорода и оксида азота.

А вот эффективных противовирусных средств на такие случаи, увы, до сих пор нет. По данным НИИ пульмонологии, даже переливание плазмы переболевших доноров не сильно улучшает прогнозы тяжелых больных. То есть нельзя полагаться своим иммунитетом. Можно работать только над своим.

Впрочем, у нас есть и хорошие новости. Риск осложненного ковида можно снизить, если до и во время и после болезни принимать омега-3 кислоты и витамин D.

Прием омега-3 кислот позволяет сократить дозу антикоагулянта при тяжелом течении инфекции. А при легком и среднем — вообще обойтись без кроворазжижающих средств. Омега-3 кислоты сами отлично регулируют процесс образования тромбов.

При борьбе с ковидом требуются лечебные дозировки препаратов. Витамин D — минимум 10 000 единиц в день внутрь плюс внутримышечно 100 000 единиц раз в 10 дней. Омега-3 кислоты — 3 грамма в день. Внутривенно вводится комплексный витаминный препарат Церневит.

До нормализации температуры и кислотности во рту ставятся капельницы с витамином С и этоксидолом. При признаках гипоксии и анемии назначается Сидерал форте на ночь. Для восстановления жизненных сил — адаптоген Голд Рей по две капсулы до выздоровления.

Евгения КОЛЕСНИКОВА

БАД К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

# ДЕТРИЛАН®

МНОГО ВИТАМИНА D<sub>3</sub> В 50 МЛ ФЛАКОНЕ



- Для детей и взрослых
- На кокосовом масле
- Удобно дозировать и принимать



Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.  
 Организация, уполномоченная принимать претензии от потребителей:  
 ООО «ХЭЛС ЛАЙН МЕДИКА»  
 119421, Москва,  
 Ленинский пр-т, 105-1-13  
 тел. +7 (916) 040-06-58