

**Журналист «Комсомолки» Андрей Абрамов стал добровольцем и рассказал, как пережил первый укол «Спутника V»**

Исследование вакцины против COVID-19 →

**Дневник испытателя вакцины от коронавируса:**

# «Три месяца детей не заводить»

Андрей АБРАМОВ



**26 августа**

Приглашают записаться добровольцем на испытание вакцины. Заполнил анкету на сайте. Обещали перезвонить.

**11 сентября**

Пришла эсэмэска от правительства Москвы: «Заявка принята. В течение двух недель пригласят на осмотр».

**18 сентября**

Поругался с девушкой. Забыл поделиться с ней, что участвую в испытаниях. Сказала, что если у меня вырастет рог, то она не будет собирать деньги на лечение. На самом деле переживает за наших гипотетических детей. Мой аргумент: какая разница, сейчас я поставлю вакцину или через полгода, когда ею будут прививать массово, как от гриппа.

**21 сентября**

К 9.00 приехал в больницу. Сразу колоть не будут, первый день - обследования. Изучаю согласие для участника исследования. Вот что там интересного.

- Препарат изучен на сирийских хомячках и обезьянах. У них даже появился иммунный ответ на COVID-19. Раньше не слышал, чтобы эти животные страдали от пандемии.

- Для исследования вакцины приматов намеренно заражали ковидом. Вакцинированных особей вирус не взял.

- Побочные явления у людей «очень частые», но не критичные - гриппоподобный синдром. Купировался парацетамолом. У всех добровольцев (21 человек) есть иммунный ответ.

- 10 000 участников этого этапа получают плацебо, т. е. пустышку. Об этом вам никто не сообщит. Через 180 дней возьмут анализ на антитела, и если их нет, то, вероятно, вам вкололи физраствор.

**- Три дня до и после укола не пить алкоголь. Курить не более 10 сигарет в день.**

- Настоятельно рекомендуется избегать зачатия ребенка в течение трех месяцев. Если это произошло, нужно немедленно сообщить врачам. Отдельный пункт для мужчин: не изучено влияние вакцины на сперму.

Дали обходной лист и отправили по кабинетам. Каждый раз, когда я говорю «вакцинация», доктор сдвигала брови и поправляла - «исследование».

Ведь не факт, что я получу тот самый Гам-КОВИД-Вак, или, как еще называют, «Спутник V».

Далее тестирование на наркотики. В следующем кабинете дынул в алкотестер, сдал кровь на ЗПП и мазки на ковид.

В конце выдали договор со страховой. Теперь за мою гибель в результате исследования родным полагается 2 млн рублей. Есть расценки на инвалидность или просто вред здоровью. Прибегать к полису, конечно, не хочется.

**23 сентября. Утро**

День прививки. В коридорах людно. Медсестра задает странный вопрос: «Вы откуда?» Просидев в очереди, стал свидетелем неожиданных ответов:

- Из ФСО.
- Рота 105.
- Водоканал.
- Поликлиника.
- Соцслужба.

Очевидно, что сотрудников госорганов отправили на прививку. Они работают в полях и наиболее подвержены «короне». Многие приходят с гонором - не хотят ставить. Никого не принуждают, можно написать отказ.

Перед уколом нужно еще раз сдать тест на наркотики и поцеловаться с алкотестером. Врачи и медсестры очень стараются. Ходят с тобой по кабинетам, направляют. Но на каких-то этапах то и дело возникает затор. То программа зависнет, то анализы потеряют - так было со мной. В итоге ради укола я просидел два часа...

Было совсем не больно. Попросили полчаса посидеть в коридоре. Вдруг у меня аллергия. Затем измерили давление, насыщение крови кислородом и отпустили.

**Вечер**

Весь день работал за компьютером. Позвонили из больницы, спросили, все ли окей. Чувствовал себя обычно. В восемь вечера зашел одноклассник - поболтать. Через час я понял, что плыву в разговоре. Достал градусник - 37. К десяти вечера перевалило за 38.

Началась жуткая лихорадка. Грудина горела, ломало. Выпил

таблетку парацетамола и лег в кровать. Ни с чем не сравнимый бредовый сон. В четыре часа ночи проснулся. Озноб прошел, но чувствовал себя отвратительно. На градуснике вновь набежало 38 с копейками. Еще парацетамол, и вновь плыву в океане бреда.

**24 сентября**

Проснулся остывшим, но ломота не прошла. Есть неохота, шевелиться тоже. Через пару часов вернулся жар. Самочувствие отвратительное, сознание спутанное. Позвонили из Депздрава.

Доктор сказала принять еще таблетку парацетамола. Через час температура не ушла. Состояние прежнее - доложил врачу по телефону.

- Еще таблетку! И через час снова вас наберу, - судя по голосу, врач была очень обеспокоена.

Выпил. Начало отпускать. На лбу выступила испарина. Градусник еле нагрел до 36,2.

- Вот видите, вы смогли это сделать! Победили температуру и перенесли вакцину, - радовалась в трубку доктор. - Не болейте, выздоравливайте.

**25 сентября**

Мне значительно лучше. Самочувствие как обычно. Температура 36,5. Снова звонок из Депздрава. На этот раз мужской голос. Расспросил, обещал перезвонить на следующий день. Через 19 суток должны ввести второй компонент «Спутника V». В согласии написано, что так иммунитет станет еще сильнее. Но опять с оговоркой - могут поставить не вакцину, а плацебо. Зато я точно знаю, что в первый раз мне ввели препарат.

**P.S.** С момента укола прошло две недели. Стал звездой: написали все бывшие одноклассники и товарищи. Выражают восхищение и поддерживают. Чувствую себя, как раньше, ничего не изменилось. Врачи звонить перестали. Здоровье контролируют только первые три дня. Жду вызова на второй укол. Он назначен на середину октября.

**Перед уколом нужно еще раз сдать тест на наркотики и поцеловаться с алкотестером**

СРЕДА ОБИТАНИЯ

**Эксперты оценили питание россиян:**

**Что мы перееедаем и чего недостает на нашем столе**

**А также из чего на самом деле состоит здоровый рацион по последним научно-медицинским данным, мы узнали у ведущих специалистов**

Как вы считаете, можно ли назвать ваше питание здоровым? Мало кто себе враг и намеренно старается съесть побольше вредного. Однако в целом, говоря официальным языком, статистика потребления продуктов питания в нашей стране сегодня выглядит не слишком радужно.

- Фактически соответствует рекомендуемым рациональным нормам только употребление хлебных продуктов и рыбопродуктов, - отмечают эксперты Роспотребнадзора. Растительного масла и спредов на его основе россияне используют в 1,2 раза меньше нормы. Молока и молочных продуктов мы употребляем в 1,3 раза меньше рекомендуемых величин, яиц - в 1,2 раза меньше, фруктов, ягод, овощей и бахчевых - в 1,3 раза ниже нормы.

Увы, за такие излишества и недобор полезных продуктов приходится расплачиваться здоровьем. Чрезмерная любовь к мясопродуктам приводит к повышению уровня плохого холестерина в организме. А это прямая дорога к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, инфарктам и инсультам. Злоупотребление сладостями приводит к набору веса, ожирению, повышает риск диабета и некоторых видов рака, предупреждают врачи. Вот такими печальными последствиями чревато неправильное питание.

Чтобы исправить ситуацию, предотвратить опасные заболевания либо замедлить их прогрессирование и в конечном счете продлить активную жизнь, важно повысить осведомленность и мотивировать людей питаться правильно, подчеркивают эксперты. В России в составе национального проекта «Демография» предусмотрен федеральный проект «Укрепление общественного здоровья». Значительная его часть посвящена как раз здоровому питанию.

**ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



**ПО ПРОСЬБЕ «КП» ЭКСПЕРТЫ РОСПОТРЕБНАДЗОРА СОСТАВИЛИ СПИСОК ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**



- 1 Ешьте разнообразную пищу каждый день. Каждая группа продуктов содержит свой набор необходимых пищевых веществ.
- 2 Поддерживайте здоровую массу тела, контролируя количество и качество пищи и физическую активность.
- 3 Ешьте больше продуктов, богатых пищевыми волокнами: овощи, фрукты, хлеб, крупы, бобовые.
- 4 Контролируйте количество жира в вашем питании. На долю жиров должно приходиться не более 30% суточной калорийности.
- 5 Выбирайте продукты, в которых мало сахара и соли. Рекомендуется, чтобы с сахаром поступало не более 10% суточной энергии. Верхний предел потребления соли по рекомендации ФИЦ питания и биотехнологий должен быть 5 - 6 г в день.



**Подробнее об этих правилах - на сайте kp.ru в разделе «Время питаться правильно!».**



Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда