

# Грипп: на расстоянии удара



С наступлением холодов человеку необходима защита от микроорганизмов, которые атакуют нас с начала осени и до глубокой весны. Страх перед коронавирусом отодвинул в нашем сознании опасность других сезонных заболеваний. Между тем, грипп и ОРВИ никуда не исчезли. И еще не поздно принять меры по защите.

Грипп – это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Большинство людей болеют всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьезнее, возможно тяжелое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений.

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Вирус от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий.

Среди симптомов – жар, температура 37,5–39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому четкий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

На сегодня один из предлагаемых врачами методов борьбы с вирусом – вакцинация. И здесь вопросов масса.

## Стоит ли делать прививку от гриппа?

Кому она показана, кто должен воздержаться от данной инъекции? Как правильно подойти к выбору защиты и какие меры предосторожности нужно соблюдать до и после вакцинации?

Прививка от одной из самых грозных инфекций, которая ежегодно уносит десятки тысяч людских жизней, не работает как лекарство. Она не спасает уже заболевших, как думают, многие. Любая прививка от гриппа – это средство, которое помогает запустить собственные защитные силы организма, помогает ему бороться с инфекцией, подготавливая его к встрече с вирусом.

Состав прививки от гриппа может отличаться, поскольку вакцины могут быть живые, в состав которых входят либо ослабленные микроорганизмы, либо возбудители, не вызывающие заболевания, но способствующие формированию иммунитета против гриппа, а также инактивированные, то есть убитые. Последние получают путем выращивания вируса гриппа на куриных эмбрионах, после чего их очищают от примесей и обезвреживают физическими или химическими методами (формальдегид, ультрафиолетовое излучение и так далее).

Инактивированные вакцины, в свою очередь, подразделяются на цельновирионные (в их составе содержатся частицы вируса или вирионы), расщепленные или очищенные (не содержат липидов и куриного белка), субъединичные (состоящие только из двух вирусных белков, участвующих в формировании иммунного ответа).

## Когда делать прививку от гриппа?

Зависит от вакцины. Нужно внимательно читать инструкцию, где указывают, в течение какого времени вырабатывается иммунная защита. Любая прививка от гриппа способствует выработке антител в организме человека. При встрече с реальным вирусом в жизни эти защитные клетки начинают действовать. Иммунитет человека быстрее справляется с гриппом и значительно легче переносит все симптомы инфекции, а также помогает избежать тяжелых осложнений.

## Сколько действует прививка от гриппа?

Зависит от вакцины. В основном препараты защищают от вируса в течение шести месяцев. Но некоторые – от девяти месяцев до года.

## Кому необходимо прививаться против гриппа?

Гриппом может заболеть каждый, однако некоторые группы людей имеют более высокий риск развития серьезного заболевания. ВОЗ рекомендует вакцинацию пожилых, детей, беременных женщин и людей с определенными проблемами со здоровьем. Эти группы наиболее подвержены риску развития тяжелых осложнений гриппа, поэтому в большинстве стран они входят в число приоритетных

**Не за горами зима, и кроме теплой одежды и надежной обуви всем нужна другая, не менее важная защита – от простуд и вирусов.**

для вакцинации. Также вакцинировать должны медицинские работники – как для своей защиты, так и для снижения риска инфицирования уязвимых к вирусу пациентов. Вакцинация рекомендуется учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

## Действительно ли опасен грипп?

Грипп может привести к развитию тяжелого состояния и смерти, особенно среди пожилых людей, детей, беременных и людей с хроническими заболеваниями, такими как диабет, болезни сердца или хроническая обструктивная болезнь легких. Каждый год около 60 тысяч человек в возрасте старше 65 лет умирают от гриппа. А поскольку охват вакцинацией во многих странах остается низким, с наступлением каждого зимнего сезона в этих группах повышенного риска, к сожалению, можно ожидать новых смертей.

## Насколько эффективна вакцина против гриппа?

Вакцина против гриппа – лучший из имеющихся в нашем распоряжении инструментов для профилактики гриппа и снижения риска возникновения серьезных осложнений и даже летальных исходов. Эффективность вакцины в разные годы может быть разной – это зависит от видов циркулирующего вируса и их соответствия компонентам вакцины. Кроме того, эффективность зависит от состояния здоровья и возраста вакцинируемого человека, а также от времени, прошедшего с момента вакцинации. В среднем вакцина предотвращает порядка 60% случаев инфицирования у здоровых взрослых людей в возрасте 18–64 лет. Вакцина против гриппа становится эффективной примерно через 14 дней после вакцинации.

## Может ли вакцина вызвать грипп?

Инъекция вакцины не может вызвать грипп, поскольку в ней не содержится живого вируса.

## Почему необходимо вакцинироваться каждую зиму?

Вирусы гриппа постоянно мутируют, и каждый год могут циркулировать разные штаммы. Кроме того, иммунитет от вакцинации со временем ослабевает. Состав сезонных вакцин против гриппа каждый год обновляется, чтобы обеспечить наибольшую защиту от циркулирующих в данный период вирусов.

## До каких пор не поздно сделать прививку от гриппа?

Лучше всего сделать прививку до начала сезона гриппа. Кампании по вакцинации населения против гриппа обычно проходят в октябре и ноябре, до начала сезонной циркуляции вируса. Однако получить вакцину никогда не поздно, даже если вирус уже циркулирует; вакцинация повышает вероятность того, что вы не заболеете, и снижает риск серьезных последствий гриппа.

## Безопасна ли вакцина против гриппа?

Сезонная вакцина против гриппа используется более 50 лет. Вакцину получают миллионы людей, и ее безопасность была проверена временем. Каждый год национальные органы по регулированию лекарственных средств проводят тщательное изучение новой вакцины, прежде чем выдать на нее лицензию. Также в странах действуют системы мониторинга и исследования всех случаев

возникновения негативных явлений после иммунизации против гриппа.

## Правила профилактики гриппа

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов – вирусов гриппа, но остается еще более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа особенно после улицы и общественного транспорта.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начинайте прием противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье – это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

## Если вы заболели

При температуре 38–39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи.

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

## Будьте здоровы!

По материалам Роспотребнадзора.