

## **Вы знаете, что такое грипп? Какая вакцина против гриппа лучше? Что надо делать, чтобы не заболеть гриппом?**

### **Мы ответим на эти вопросы и расскажем о других интересных фактах о гриппе.**

Грипп – острая вирусная инфекция, которая не имеет себе равных по скорости глобального распространения, приводя к эпидемиям и пандемиям. Вирусы гриппа циркулируют во всем мире, гриппом может заболеть любой человек независимо от пола, возраста и расы.

Начиная с 1900 года, в мире произошло четыре пандемии гриппа. Самой опустошающей была пандемия гриппа, начавшаяся в Испании (легендарная «испанка»), поразившая около 50% населения Земного шара и приведшая к гибели, по разным оценкам, от 20 до 50 миллионов человек по всему миру (1918-1919 гг.). Практически равной «испанке» по распространению стала «Азиатская пандемия» гриппа, зародившаяся в Китае, но при ней погибло несравнимо меньше людей – около 2 миллионов человек (1956-1957 гг.). Следующая пандемия, которая унесла около 500 тысяч человеческих жизней, началась в Гонконге и охватила все континенты в течение полутора лет (1968-1969 гг.). Последней, на данный момент времени, стала пандемия «свиного» гриппа (2009-2010 гг.).

По оценкам Всемирной организации здравоохранения ежегодные эпидемии гриппа приводят к 3 - 5 миллионам случаев тяжелой болезни и 250 - 500 тысячам случаев смерти во всем мире.

Сезонный и пандемический грипп опасен для всех, но **максимальному риску** развития неблагоприятных последствий подвергаются беременные женщины, дети в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет, люди старше 65 лет, пациенты с хроническими заболеваниями, а также медицинские работники.

Существует три типа сезонного вируса гриппа — А, В и С, которые циркулируют постоянно во всем мире. Вспышки и эпидемии вызывают вирусы гриппа А и В, которые отличаются агрессивностью, изменчивостью и крайне высокой скоростью размножения. Вирус гриппа типа С выявляется гораздо реже и обычно вызывает легкие инфекции.

Заболевание **распространяется** воздушно-капельным путем, вирусные частицы по воздуху передаются от зараженного человека к здоровому во время разговора, кашля и чихания, что особенно опасно при нахождении в одном помещении с заболевшим (кабинет, общественный транспорт, места с большим скоплением людей). Также вирус легко распространяется посредством рук и через инфицированные поверхности.

**Устойчивость вируса гриппа** во внешней среде невелика. Сколько времени живет вирус гриппа вне организма человека зависит:

от температуры окружающей среды: чем она выше, тем меньше срок существования вируса, при комнатной температуре вирус выживает несколько часов. В условиях температуры холодильника вирусы сохраняют жизнеспособность около 1 недели, о чем не надо забывать, оставляя на хранение недоеденную больным пищу;

от влажности воздуха – в высушенном виде, в пыли вирус живет дольше. Например, в высушенном виде сохраняется до нескольких суток. Поэтому воздух в помещении необходимо увлажнять, а само помещение регулярно проветривать, что снизит концентрацию вирусов в воздухе до 90%. Также помещение лучше подвергать влажной уборке, чем использовать пылесос;

от наличия источников ультрафиолета и озона, воздействие которых вызывает быструю гибель вирусов;

от материала поверхности: вирусы сохраняют жизнеспособность на бумаге до 12 часов, на металле или пластмассе – до 2 суток, на стекле – до 10 дней, на ткани (полотенца, носовые платки) – до 11 дней. Поэтому у больного человека должны быть отдельная посуда и столовые приборы, которые необходимо мыть горячей водой, одноразовые носовые платки, полотенца и постельное белье и т.д.

на кожных покровах возбудитель гриппа сохраняется до 15 часов.

Следует помнить, что частички биологических жидкостей, содержащие вирусы гриппа через немытые руки, поручни в общественном транспорте, ручки корзин и тележек в супермаркетах, денежные купюры и монеты, дверные ручки в офисе попадают на слизистые оболочки дыхательных путей и приводят к инфицированию.

Губительно на вирусы действуют различные дезинфицирующие средства.

Грипп начинается внезапно и в случае неосложненного течения заболевание длится около 1 недели. **Основные симптомы** - повышение температуры тела до 38-40°C, общая слабость, повышенная потливость, головная боль, боли в мышцах и суставах, сухой кашель, заложенность носа, осиплость голоса. Крайне тяжелые формы гриппа, которые встречаются реже, характеризуются острейшим началом, молниеносным течением и заканчиваются в большинстве случаев летально.

Однако коварство гриппа заключается в его способности приводить к различным **осложнениям**, частота которых достигает 10-15%.

Примерно у половины госпитализированных больных гриппом выявляются пневмонии (бактериальные, бактериально-вирусные, вирусные) преимущественно тяжелой и среднетяжелой форм. Второе

место занимают осложнения со стороны ЛОР-органов (гаймориты, отиты, синуситы, фронтиты), реже – поражения почек и печени, нервной и сердечно-сосудистой систем. Также доказанным фактом является обострение имеющейся хронической патологии на фоне угнетающего действия вируса на иммунитет.

Для **лечения** используются противовирусные препараты, которые необходимо принимать на ранних стадиях заболевания болезни (в течение 48 часов после появления симптомов) и строго по назначению врача.

Существует два класса таких препаратов:

ингибиторы нейраминидазы гриппа (осельтамивир, занамивир и др.).  
блокаторы М2-каналов, или адамантаны (амантадин и ремантадин).

В настоящее время значительное количество циркулирующих вирусов гриппа оказываются устойчивыми к адамантанам, и Всемирная организация здравоохранения рекомендует в качестве препаратов первой линии для людей, нуждающихся в противовирусной терапии, использовать ингибиторы нейраминидазы

Помимо противовирусного лечения назначается симптоматическая терапия, врачебных рекомендаций, в отношении которой необходимо строго придерживаться.

**Вакцинация — это единственный специфический и поэтому самый эффективный путь профилактики гриппа и его осложнений!**

Прежде всего, сделать профилактическую прививку против гриппа необходимо детям и взрослым старше 65 лет, а также людям, страдающим хроническими болезнями. Это, в первую очередь, лица с хроническими заболеваниями сердца или легких, метаболическими или почечными заболеваниями, хроническими поражениями печени, хроническими неврологическими расстройствами и иммунодефицитами. К сожалению, иногда именно эти состояния ошибочно рассматриваются как противопоказания для проведения вакцинации против гриппа. Хотя такие лица требуют первоочередной защиты.

Грипп опасен и для женщин, планирующих беременность. Целесообразно вакцинироваться до беременности или во время второго-третьего триместра. Заболевание гриппом беременной женщины может повлечь развитие пороков у плода или возникновение выкидыша.

Грипп актуален и для лиц, которые в силу особенностей профессии (преподаватели, воспитатели, продавцы, врачи, другие лица, работающие в коллективах) контактируют с большим количеством людей и имеют высокий риск заражения гриппом.

Данные лабораторных исследований показывают, что основную долю среди заболевших гриппом составляют непривитые лица. В нашей

стране в прошедший эпидемический сезон из числа заболевших гриппом 94,7% не были привиты.

Вакцины различных производителей не отличаются по входящим в их состав вариантам вирусов гриппа, рекомендуемые ежегодно Всемирной организацией здравоохранения для Северного и Южного полушарий. Все вакцины зарегистрированы и разрешены к использованию на территории Республики Беларусь, являются высокоэффективными и безопасными иммунобиологическими лекарственными средствами и содержат актуальный для текущего периода штаммовый состав.

Современные вакцины против гриппа хорошо переносятся как детьми, так и взрослыми, и способствуют формированию высокоспецифичного иммунитета уже через 7-14 дней после вакцинации, действие которого сохраняется до 6-12 месяцев.

Насколько надежная защита выработается после вакцинации, зависит от многих факторов, в том числе возраста и состояния здоровья человека, индивидуальных особенностей и т.д. Но в среднем из 100 привитых 70-98 человек не заболеют гриппом. Если все же привитой человек заболеет гриппом (2-30 человек из 100 привитых), то заболевание у него будет протекать в легкой форме и без осложнений.

Проведение профилактических прививок в нашей стране возможно только после врачебного осмотра и разрешения. Человеку в состоянии острого или обострения хронического заболевания предложат дождаться нормализации состояния и затем провести вакцинацию.

Постоянные противопоказания к вакцинации против гриппа устанавливаются крайне редко, например, в случае наличия немедленной аллергической реакции в виде анафилактического шока, крапивницы, отека Квинке на белок куриных яиц (т.к. выращивание вакцинного вируса происходит на куриных эмбрионах). Такие реакции имеются у лиц, у которых при попытке съесть куриное яйцо в любом виде (вареное яйцо, яичница и т.д.) немедленно развивается отек нижней губы, горла и т.д. Если таких реакций нет, то вакцинация против гриппа для такого человека безопасна.

Сделав прививку от гриппа, Вы защищаете свой организм от атаки вирусов гриппа, однако другие респираторные вирусы, которые являются менее опасными, но могут вызывать заболевания у человека, продолжают оставаться актуальными.

Поэтому в период подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями рекомендуется принимать **меры неспецифической профилактики:**

избегайте или сократите до минимума время пребывания в местах массового скопления людей;

по возможности не пользуйтесь общественным транспортом;

избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки респираторного заболевания (кашляют и чихают);

регулярно и тщательно мойте руки с мылом, обязательно после улицы и общественного транспорта. Используйте дезинфицирующие салфетки, кремы, гели;

промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта;

проводите регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находитесь;

добавьте в ежедневный рацион продукты с высоким содержанием витамина С;

по согласованию с врачом применяйте препараты, повышающие иммунитет, а в случае контакта с больным человеком, противовирусные препараты с профилактической целью в соответствии с инструкцией;

ведите здоровый и активный образ жизни, не забывайте про полноценный сон и сбалансированное питание.

**При появлении первых признаков заболевания необходимо остаться дома.**

Родители! Не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу или на культурно-массовое мероприятие.

Заболевший должен соблюдать постельный режим.

Занятие самолечением недопустимо. Вызывайте врача на дом и строго выполняйте его назначения.

По возможности выделите для больного отдельное помещение. Он должен использовать отдельную посуду и столовые приборы, полотенца, постельное белье, носовые платки.

Больной человек, находясь в помещении (например, в поликлинике), должен носить медицинскую маску, тем самым он снизит риск распространения инфекции и инфицирования окружающих.

Общение с больным следует ограничить и при уходе за ним использовать медицинские маски.

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАЩИТИТЕСЬ ОТ ГРИППА!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**