

## **Вакцинопрофилактика гриппа**

Традиционно осенью каждый сталкивается с простудными вирусными инфекциями, среди которых наиболее серьезную опасность представляет грипп. В отличии от ОРВИ, имеющих преимущественно легкое течение, грипп опасен развитием серьезных осложнений, угрожающих жизни, особенно у детей, пожилых людей, а так же лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

**Грипп** - острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гриппа. Болезнь характеризуется яркой клинической картиной: высокая температура (39-40 С), головная боль, резкая слабость и ломота в теле, а также поражением верхних дыхательных путей (риниты, затруднение носового дыхания, жжение, боли в горле, боли при глотании, кашель и пр.). Грипп чрезвычайно заразен, так как вирус устойчив в окружающей среде и передается от больного к здоровому человеку через воздух при чихании, кашле, разговоре и даже через предметы, на которые он попал.

Неизменно самым эффективным способом защиты от гриппа признана вакцинация. Вакцина содержит неактивные - убитые вирусы, которые приводят организм в состояние способности противостоять угрозе заражения. Прививка безопасна и хорошо переносится. Лучше всего сделать прививку в сентябре-октябре до начала гриппозного сезона, так как для появления стойкого иммунитета необходимо не менее двух недель.

**Существует 3 вида профилактики гриппа.**

Это профилактика с помощью вакцин:

- профилактика с помощью вакцин (специфическая вакцинопрофилактика);
- химиопрофилактика (противовирусные средства);
- неспецифическая (профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены).

Сегодня мы с вами уделим внимание именно вакцинопрофилактике против гриппа.

**Вакцинопрофилактика является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа.** Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания. Многие серьезные инфекции, такие как полиомиелит, дифтерия, корь были практически полностью ликвидированы в результате

массовой вакцинации. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижают заболеваемость и смертность во всех возрастных группах. Эти же цели преследуются и сейчас, в период предшествующий эпидемии гриппа.

**Цель вакцинации** — не полная ликвидация гриппа как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и особенно от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежегодно прививать от гриппа группы риска: людей старше 65 лет, (при наличии хронической патологии — в любом возрасте), детей от 6 месяцев до 15 лет, медицинских работников и других людей с многочисленными производственными контактами. В России к группам высокого риска развития неблагоприятных последствий заболевания гриппом относят: детей в возрасте 0–6 лет, взрослых в возрасте старше 60 лет, лиц с хроническими соматическими заболеваниями, независимо от возраста.

К группам высокого риска инфицирования также принадлежат школьники и учащиеся средних специализированных учебных заведений, медицинский персонал лечебных учреждений; работники транспорта, учебных заведений и сферы обслуживания. Особую группу риска, составляют беременные женщины, особенно во втором и третьем триместрах беременности.

***Безопасна ли вакцина против гриппа и какие побочные реакции возможно ожидать при проведении вакцинации?***

Противогриппозные вакцины используются уже более 60 лет и доказали свою безопасность во всех возрастных группах.

Типичными побочными явлениями при вакцинации являются гриппоподобные симптомы (головная боль, ломота в теле, слабость), незначительный подъем температуры (до 37,5°C) и местные реакции в месте инъекции (покраснение кожи, припухлость), которые проходят в течение 1–2 дней. Также могут быть и аллергические реакции, но и они крайне редки.

Кроме того, следует помнить, что для предотвращения разного рода осложнений перед проведением вакцинации необходимо информировать врача обо всех перенесенных заболеваниях и аллергических проявлениях в прошлом.

И последнее, что говорит в пользу вакцинации, это то, что потенциальная польза от вакцинации против гриппа (и особенно против пандемического гриппа) в части предотвращения серьезного заболевания, госпитализации и летальных исходов в значительной степени перевешивает риски побочных эффектов от вакцинации.

#### **Основные выводы:**

- противогриппозная вакцина безопасна;
- вакцинация снижает риск заболевания, госпитализации и смертельных исходов среди пожилых людей и групп риска;
- вакцинация против гриппа снижает риск заболевания и развития осложнений у взрослых и детей и в организованных коллективах;
- настоятельно рекомендуется вакцинация пожилых людей и групп риска.

**Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия, и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые санитарно-гигиенические правила.**

#### **1. Чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих необходимо:**

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми надевать маску;
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

**2. Если Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению.** Оставайтесь дома, по возможности в течение 7 дней от начала заболевания и не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены.

Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно

антивирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы.

Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

**3. Что мы зачастую наблюдаем — стоит заболеть одному члену семьи, и один за другим остальные тоже оказываются «в постели».** Изоляция больного в отдельной комнате, использование марлевых повязок для членов семьи заболевшего, частое проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной – все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий. В очаге гриппа дезинфицирующие мероприятия должны заключаться в обеззараживании как воздушной среды помещения, основного фактора передачи возбудителей болезни, так и предметов быта, обстановки, пола, на котором оседают капли аэрозоля, содержащие вирус, который выделяет больной. Простейшим способом снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (мелкодисперсной, пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения не менее 3–4 раз в день по 15–30 мин.

**Укрепление здоровья**, занятия спортом и закаливание организма, полноценное питание – это тоже немаловажные способы профилактики гриппа и прочих инфекционных заболеваний.

Следует соблюдать сбалансированную диету, употреблять в пищу достаточное количество витаминов, прежде всего, витамина С. Ведь не секрет, что в зимнее и весеннее время их количество в нашей пище невелико. При необходимости следует принимать витаминные комплексы. Стоит также обратить внимание на поддержание распорядка дня и отдыха – ведь хороший сон, отдых и отсутствие переутомлений – это также залог сильного иммунитета.

\*\*\*\*\*