

# Грипп: всё серьёзно

**Продолжается прививочная кампания против гриппа. Эпидемия ожидается накануне новогодних праздников, поэтому у нас еще есть время выработать защиту и "прокачать" иммунитет.**

Для формирования специфического иммунитета после прививки требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1-1,5 месяца. Если в течение этого промежутка времени привитый человек столкнется с больным гриппом, то он может заразиться и заболеть. Нужно помнить, что прививка от гриппа защищает именно и только от гриппа, а не от всех простудных заболеваний. Но частота ОРВИ другой этиологии у привитого человека может уменьшиться.

Прогнозы Всемирной организации здравоохранения гласят, что циркулировать в этот эпидемический сезон будет четыре основных штамма вируса: два типа А - Victoria и Cambodia, и два типа В - Washington и Phuket. Минздрав РФ уже предупредил, что осень и весна будут напряженными, поскольку сезон гриппа накладывается на пандемию коронавирусной инфекции COVID-19.

## В чем разница между вирусами гриппа?

Для начала определимся с понятиями. Вирус гриппа - это специфический инфекционный агент из семейства ортомиксовирусов. Под микроскопом выглядит как небольшой шарик диаметром от 100 до 120 нм с небольшими "шипиками". Это инфицирующие гликопротеины. Всего выделяется четыре рода вирусов гриппа, они обозначаются буквами латинского алфавита: Alphainfluenzavirus (A), Betainfluenzavirus (B), Gammainfluenzavirus (G), Deltainfluenzavirus (D). У каждого рода свой способ заражения организма и инкубационный период, симптомы, которые он вызывает, тоже могут отличаться. Однако в большинстве случаев вирус передается воздушно-капельным путем, при этом отличается чрезвычайно высокой вирулентностью. Достаточно всего 10 минут провести вблизи заболевшего, чтобы заразиться. У вируса гриппа А есть свои подтипы (штаммы, серотипы), которые обычно обозначаются буквами H и N. Все это разнообразие обусловлено тем, что вирус гриппа постоянно мутирует и приспосабливается к иммунному ответу человека. Происходит это практически каждый сезон.

В Роспотребнадзоре спрогнозировали более напряженную опасность по гриппу этой осенью, поскольку в предыдущем сезоне на фоне COVID-19 новые штаммы гриппа практически не циркулировали. В этом году ведомство ожидает более серьезный подъем заболеваемости. Под угрозой люди, которые успели переболеть коронавирусом и чья иммунная система по-прежнему ослаблена.

## Симптомы гриппа:

- высокая температура около 38-39 °С,
- озноб,
- ломота в мышцах (миалгия),
- тахикардия.

Распознать, что вы заразились именно гриппом, а не обычным ОРВИ, легко - это стремительное начало болезни. Температура поднимается резко и выше 38 градусов, появляется резкая распирающая головная боль. Она обычно отдает в глазницы и надбровные дуги. Возникают сильная миалгия и слабость. В отличие от простуды может не быть никаких намеков на насморк и заложенность носа - только легкое першение в горле. На 2-3-й день обычно появляется резкий кашель с мокротой, ощущение тяжести в груди.

## Осложнения сезонного гриппа

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений. Самое опасное, безусловно, воспаление легких. Также может развиваться гайморит, отит, воспаление сердечной мышцы (миокардит), менингит



или энцефалит. Тем не менее, перед ними обычно уязвимы пожилые и люди, чей иммунитет скомпрометирован. Например, на фоне приема иммуносупрессоров, химиотерапии, ВИЧ.

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

## Что делать, если заболел гриппом?

Пациентам с любыми вирусными респираторными заболеваниями показаны постельный режим, обильное питье и прием жаропонижающих при высокой температуре. Если болит горло, нужны увлажняющие антисептические спреи, полоскание горла с фурацилином, либо содой и солью. Когда кашель становится продуктивным (с мокротой), врач может назначить отхаркивающие препараты.

Их нужно пить до тех пор, пока кашель не прекратится.

Антибиотики при гриппе бесполезны. Их могут назначить только, если присоединилась вторичная бактериальная инфекция, но это должно как минимум отражаться в анализах крови.

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

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.

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.

Если нет возможности избежать контакта с больным, обязательно нужно использовать медицинскую маску.

## Когда нужно срочно вызвать врача:

- температура выше 39 градусов и не сбивается,
- боли в груди, одышка,
- побледнение кожных покровов,
- сильная слабость,
- надсадный сухой кашель,
- неукротимая рвота, тошнота, диарея, признаки обезвоживания.

## Когда можно привиться от гриппа?

Учитывая, что вакцины закупаются централизованно, сезон прививок от гриппа каждый год стартует в начале осени. Время подгадывают таким образом, чтобы к пику заболеваемости у привитого человека успел сформироваться иммунитет. Оптимальным считается срок с середины сентября до конца ноября. Вакцинация проводится бесплатно в поликлиниках по месту жительства. Нужно предъявить полис ОМС, однако перед прививкой рекомендуем пройти обследование у терапевта.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины). 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.

## Как действует прививка против гриппа

Вакцинация против гриппа позволяет подготовиться к эпидемии, сделав свой организм менее восприимчивым к вирусу. Антигриппозная прививочная

вакцина содержит белки вируса гриппа. Иммунная система реагирует на их попадание в организм, начиная вырабатывать специфические антитела к данному вирусу. И когда человек, которому сделали прививку от гриппа, сталкивается с источником гриппозной инфекции, вирус гриппа встречает в организме уже настроенную на него защиту.

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.

Длительность защиты 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 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.

## Может ли вакцина вызвать грипп?

Иньекция 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.

По информации Роспотребнадзора.