

# Грипп: незнакомый знакомый

**В России стартовала прививочная кампания против гриппа. Вакцина не гарантирует полную защиту от заражения, но обеспечит легкое течение заболевания и уберезет от нежелательных последствий.**

## Пора защищаться

Роспотребнадзор начал подготовку к прививочной кампании против гриппа. Ранее ведомство обнародовало приказ, согласно которому в каждом регионе должно быть вакцинировано до 60 % населения, а в группах риска – до 75 %. Некоторым субъектам РФ помимо этого предписано усилить вакцинацию от кори.

Если человек желает одновременно привиться против гриппа и кори, для этого нет противопоказаний или ограничений, отмечают в Роспотребнадзоре. В нашей стране все вакцины делаются из неживого, синтетического материала, а это значит, что допускается введение нескольких вакцин в один день либо с любым интервалом – будь то день или неделя. Последний приказ Минздрава устранил неточность относительно обязательного интервала в один месяц. Этот период необходим только между введением двух живых вакцин.

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. В 2022 году прививку получили 52,2 % насе-

небольшими "шипами". Это инфицирующие гликопротеины. Всего выделяется четыре рода вирусов гриппа, они обозначаются буквами латинского алфавита – А, В, G, 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.

Симптомы гриппа: высокая температура около 38-39°C, 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 появляется резкий кашель с мокротой, ощущение тяжести в груди.

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.

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.

Помните, что нужно срочно вызывать скорую, если температура поднялась выше 39 градусов и не сбивается, появляются боли в груди, одышка, сильная слабость, наблюдается побледнение кожных покровов.

## В зоне риска

Вакцины закупаются централизованно осенью. Оптимальным считается срок с сентября до конца ноября. Вакцинация проводится бесплатно в поликлиника 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 рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

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

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 вакцинироваться 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.

Как часто люди могут болеть простудными недугами? В случае с детьми старше шести лет и взрослыми считается, что если острая респираторная инфекция случается четыре раза в год и более, это часто. Но, конечно, это очень усредненная цифра. Важно считать правильно – действительно новые случаи заболевания. Иногда люди принимают осложнение или затяжное течение одного заболевания за два или даже более новых случаев. Если вы все-таки относите себя к часто болеющим, помимо вакцинации предпринимайте меры по укреплению иммунитета. Нужно увеличить продолжительность сна (норма 7-9 часов), постараться сбалансировать питание, убрав по максимуму фастфуд и другие потенциально вредные продукты, избегать стрессов, попытаться закалить организм. Вся терапия, потенциально направленная на коррекцию иммунного ответа, должна назначаться исключительно врачом, а самолечением можно стимулировать развитие аутоиммунных заболеваний.

По информации Роспотребнадзора.



ния страны – это 76 миллионов человек. Иммунитета к гриппу после прививки хватает для защиты организма до следующего эпидемического сезона.

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. В феврале Всемирная организация здравоохранения опубликовала рекомендации по составу вакцин от гриппа для Северного полушария. Ученые отслеживают эпидемию в Южном полушарии и выявляют штаммы, которые чаще других приводят к тяжелому течению заболевания. Поэтому каждый год состав обновляется: вакцина содержит три-четыре самых "актуальных" штамма вируса.

## Под новой маской

Вирус гриппа – это специфический инфекционный агент из семейства ортомиксовирусов. Под микроскопом он выглядит как небольшой шарик диаметром от 100 до 120 нм с

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.

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.

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

## Если я заболею...

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.