

## Грипп. Профилактика

Вероятность заболевания гриппом существует у каждого человека, однако наибольшую угрозу грипп и его осложнения представляют для маленьких детей, пожилых лиц, а также для людей, страдающих хроническими болезнями. Это, в первую очередь, дети с поражениями центральной нервной системы, пациенты с патологией сердца (врожденные пороки сердца, инфаркт в анамнезе, ИБС и т.д.), с заболеваниями легких, почек, эндокринной системы, с иммунодефицитами и т.д. 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.

На современном этапе наиболее эффективным средством профилактики гриппа является иммунизация. В Республике Беларусь профилактические прививки против гриппа проводятся в соответствии с рекомендациями ВОЗ, согласно которым в первую очередь необходимо проводить иммунизацию против гриппа среди лиц из групп высокого риска заражения и последствий от гриппозной инфекции.

**Вирус гриппа** циркулирует по определенным биологическим законам. Почти всегда вирус, вызвавший весной подъем заболеваемости в юго-восточной Азии, осенью приходит в Европу.

В мире существует несколько сотен лабораторий, которые осуществляют мониторинг за вирусами гриппа. Анализируя полученную информацию, специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно к апрелю - маю составляют рекомендации по вариантам вирусов гриппа, которые необходимо включить в состав вакцины. Ежегодно в состав вакцин включаются 3 актуальных варианта вируса гриппа.

Статистика 20-ти последних лет свидетельствует, что те варианты вирусов гриппа, которые были рекомендованы ВОЗ для включения в состав вакцин, совпадали более чем в 90% случаев (в отдельные годы отмечались расхождения по одному из 3-х вариантов, входящих в состав вакцины).

Иммунизация является наиболее эффективным профилактическим мероприятием, направленным на предупреждение заболеваемости гриппом. В частности, вакцинация против гриппа предотвращает заболевание у 80 – 98% привитых, а также способствует снижению уровня заболеваемости гриппом среди не привитых в 2 раза. Дополнительным эффектом вакцинации против гриппа является снижение заболеваемости ОРВИ среди привитых на 25-30%.

### **Какие вакцины используются в текущем сезоне?**

- «Гриппол Плюс» (страна производитель – Россия);
- «Ультрикс» (страна производитель – Россия);
- «Инфлювак» (страна производитель – Нидерланды);
- «Ваксигрип Тетра» (страна производитель – Франция).

### **Какие из данных вакцин используются на бесплатной основе, а какие на платной?**

Для иммунизации за счет средств бюджетов используется вакцина «Гриппол Плюс».

На платной основе доступны «Гриппол Плюс», «Инфлювак», «Ультрикс», «Ваксигрип Тетра».

- Все вакцины зарегистрированы на территории Республики Беларусь, сопоставимы по эффективности и имеют опыт применения в нашей стране и за рубежом.

□ Все вакцины одинаковы по штаммовому составу вирусов гриппа. Т.е. во всех вакцинах содержится 3 эпидемически актуальных штамма вируса гриппа (два варианта вируса А (H1N1 и H2N3) и вариант вируса В), которые в этом году будут вызывать заболевание и рекомендованы ВОЗ. В текущем сезоне штаммовый состав вакцины обновлен на 2/3 по сравнению с составом прошлого года.

\* **«Ваксигрип Тетра» содержит в своем составе дополнительный 4-й штамм вируса гриппа В (2 штамма вируса гриппа А и 2 штамма вируса гриппа В).**

□ «Гриппол Плюс» и «Инфлювак» – это субъединичные вакцины (т.е. содержат только наружные антигены (субъединицу вируса гриппа – гемагглютинин и нейраминидазу);

□ «Ультрикс» и «Ваксигрип Тетра» – это сплит – вакцины т.е. расщепленные вакцины, содержащие наружные (гемагглютинин и нейраминидазу) и внутренние антигены вируса гриппа.

□ Используемые вакцины являются высокоэффективными и безопасными, рекомендованы для применения у детей с 6-ти месяцев и у беременных.

#### ***Отличается ли вакцина «Гриппол Плюс» от других вакцин?***

Отличается тем, что в состав вакцины «Гриппол Плюс» включен **иммуномодулятор полиоксидоний**, за счет которого снижена антигенная нагрузка (т.е. в вакцине содержится по 5 мкг каждого штамма вируса гриппа). Во всех остальных вакцинах количество антигена по 15 мкг каждого штамма.

Отличительными особенностями состава вакцины «Гриппол плюс» является наличие иммуномодулятора «Полиоксидония», который обладает широким спектром иммунофармакологического действия, увеличивает иммуногенность вакцины и повышает иммунологическую память организма привитого человека.

#### ***Какие имеются противопоказания к проведению прививки против гриппа?***

Временные противопоказания. Прививка временно откладывается на период острого заболевания или обострения хронического заболевания. После нормализации температуры (по окончании острого заболевания) и вступления хронического заболевания в стадию ремиссии можно вводить вакцину.

**Абсолютные противопоказания (т. е. прививка не проводится никогда).** Аллергическая реакция на белок куриных яиц. К такой аллергии относится немедленный отек нижней губы, горла при попытке съесть куриное яйцо в любом виде (сваренное яйцо, яичница и т.д.). Если таких реакций нет, и человек спокойно и без последствий принимает в пищу куриные яйца, значит аллергии на белок куриных яиц нет.

Аллергическая реакция на ранее вводимые вакцины против гриппа.

#### ***Можно ли заболеть гриппом после прививки и заразить окружающих?***

При вакцинации любой вакциной заболеть гриппом нельзя. Так как в процессе производства вакцинные вирусы лишаются свойства вызывать заболевание, однако сохраняют способность формировать защиту.

#### ***Когда сформируется иммунитет?***

Между второй и третьей неделей после вакцинации развивается специфический иммунитет, обеспечивающий предупреждение гриппа в течение периода до 12-ти месяцев.

#### ***Какие побочные реакции могут отмечаться после прививки?***

Из 100 привитых против гриппа у 4–8 человек могут быть местные реакции в виде покраснения, уплотнения или болезненности в месте введения вакцины и у 1-8 человек из 100 привитых - общие реакции в виде кратковременного повышения температуры тела (до 37,5°C), общего недомогания. Все эти симптомы кратковременны и исчезают спонтанно, как правило, через 1–2 дня.

#### ***Гарантирует ли прививка от гриппа 100% защиту от заболевания?***

Насколько надежная защита выработается после вакцинации, зависит от многих факторов, в т.ч. возраста и состояния здоровья пациента, индивидуальных особенностей и т.д. В среднем, из 100 привитых 65-90 человек не заболеют гриппом. Если все же привитой человек заболеет, то заболевание у него будет протекать в легкой форме и без осложнений. Таким образом, вакцинация гарантирует защиту от заболевания тяжелыми и осложненными формами гриппа, заканчивающимися неблагоприятным исходом. Вакцина против гриппа обладает дополнительными, в некоторой степени иммуномодулирующими свойствами. Благодаря этому, иммунная система примерно 15-20 человек из 100 привитых приобретает дополнительную защиту и от других респираторных вирусных инфекций.

Вакцина против гриппа предназначена в первую очередь, для защиты именно от вирусов гриппа, а не от других респираторных вирусов. В то же время вакцина против гриппа обладает дополнительными, в некоторой степени иммуномодулирующими свойствами. Благодаря этому, иммунная система примерно 20-25 человек из 100 привитых приобретает дополнительную защиту и от других респираторных вирусных инфекций.

#### **Основные рекомендации по профилактике ОРИ:**

- **избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления ОРИ;**

- **ограничьте посещение массовых мероприятий**, проходящих в закрытых помещениях, многолюдных мест или сократить время пребывания в них; перед выходом из дома смазывайте носовые ходы противовирусными средствами («Актовир», «Нуклеавир», «Бутаминофен», оксолиновая мазь)

- часто проветривайте помещение в котором находитесь

- **соблюдайте «Респираторный этикет»** (свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний): при кашле и чихании используйте носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования; при отсутствии носового платка чихайте и кашляйте в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода; часто и тщательно мойте руки с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, старайтесь не прикасаться руками к губам, носу и глазам;

- **обеспечьте себе эмоциональный комфорт:** избегайте стрессовых и конфликтных ситуаций, спите достаточное количество времени, гуляйте на свежем воздухе

- **придерживайтесь здорового образа жизни:** питайтесь рационально (включайте в рацион больше продуктов богатых белками, свежих овощей, фруктов, пейте больше жидкости), сохраняйте физическую активность

#### **Рекомендации для лиц с симптомами ОРИ:**

**Если все же заболели, необходимо оставаться дома и выполнять рекомендации врача (соблюдать постельный режим, принимать большое количество жидкости; закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками; часто проветривать помещение).**

Важно помнить, что самолечение недопустимо – предугадать течение заболевания невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние заболевшего, провести при необходимости, дополнительное обследование (клинические анализы, рентгенографию органов грудной клетки, ЭКГ и т.д.) и назначить адекватное лечение.