

## Грипп: как не заболеть

**Вакцина для профилактики гриппа**, лекарственный препарат из группы биологических препаратов, обеспечивающий формирование краткосрочного иммунитета к вирусу гриппа, считается одним из самых эффективных средств профилактики гриппа.

В число простейших неспецифических средств предупреждения заболевания гриппом и другими ОРЗ входят:

- частое мытье рук с мылом, поскольку возбудитель инфекции инактивируется под действием дезинфектантов и моющих средств,
- избегание контакта с больными гриппом,
- для больных гриппом — прикрывание носа и рта во время кашля и чихания, избегание плевков,
- ношение маски.
- В отличие от подобных мер профилактики, вакцинация и применения лекарственных средств против вируса гриппа, специфически защищающих организм человека именно от вируса гриппа.

### **Что это за болезнь?**

Грипп – это острая инфекция, очень заразная, бурно протекающая. Ее признаки: поражение слизистой верхних дыхательных путей и общая интоксикация. Периодически отдельные вспышки гриппа перерастают в эпидемии и пандемии.

### **Чем опасен грипп?**

Заболевание коварно своими осложнениями. Наиболее грозными являются пневмония (она особенно опасна для маленьких детей, хронических больных и стариков), а также менингит и менингоэнцефалит. При этих осложнениях даже в наши дни лечение не всегда приводит к выздоровлению.

### **Надо ли прививаться от гриппа?**

Прививка от гриппа не является обязательной у нас в стране. Но есть люди, входящие в группы повышенного риска, которым вакцинация показана, и государство выделяет средства для ее проведения. Это лица старше 60 лет, страдающие хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистая, легочная и почечная патологии, диабет), лица со сниженным иммунитетом, больные с гемоглобинопатиями, дети, длительно получающие жаропонижающие и противовоспалительные препараты салициловой кислоты, и некоторые другие категории больных. У этой группы населения вероятность возникновения тяжелых осложнений после гриппа максимальна, а прививка вероятность этих осложнений исключает почти полностью. К тому же привитые от гриппа намного реже болеют и другими острыми респираторными заболеваниями.

### **Чем прививаться?**

Есть высокоэффективная отечественная вакцина «Гриппол». В России зарегистрирован и ряд зарубежных вакцин – «Агриппал S1», «Бегривак», «Ваксигрипп», «Инфлювак», «Флюарикс». Все они не содержат живых или целых убитых вирусов гриппа, в их состав входят только частицы разрушенных вирусов. Эти вакцины одинаково надежно защищают от заболевания (эффективность – 70–90%). Есть еще инактивированные цельновирусные вакцины, они более эффективны, но хуже переносятся. И, наконец, есть самые эффективные вакцины – живые. Они вызывают заболевание в легкой форме, но обеспечивают самый надежный иммунитет.

### **Когда прививаться?**

Лучше всего в сентябре – начале октября. Менее эффективна прививка, сделанная в период эпидемии, т.к. для становления иммунитета требуется в среднем 14 дней, а контакт с больным гриппом может произойти и до этого срока.

### **Где прививаться?**

Целесообразнее всего это сделать в прививочном кабинете районной поликлиники, школьном медпункте или в любой медицинской организации, предоставляющей такую медицинскую услугу. На дому прививаться не рекомендуется. Редко, но бывает, что прививка вызывает аллергическую реакцию, а в прививочном кабинете есть все необходимое, чтобы быстро ее снять.

### **Как делается прививка?**

Вакцины вводятся внутримышечно или глубоко подкожно в верхнюю треть наружной поверхности плеча. Школьникам и взрослым вводят одну дозу (0,5 мл) один раз в сезон. Если прививка проводится в период эпидемии гриппа, рекомендуется постэкспозиционная профилактика: привитый около двух недель должен получать рекомбинантные интерфероны (грипферон и др.), интерфероногены (арбидол и др.), а также ингибиторы нейраминидазы (реленца, тамифлю).

### **Какие бывают реакции и осложнения?**

После введения любой вакцины от гриппа у 2–3% привитых в первые трое суток может быть кратковременное повышение температуры до 37,5°, редко выше. На месте укола может появиться небольшая болезненная припухлость. Крайне редко развивается поражение сосудов.

### **Кому прививка противопоказана?**

Прививку не делают тем лицам, у кого наблюдались аллергические реакции на белок куриного яйца и на аминокликозиды. Если на предыдущую вакцину от гриппа была сильная аллергическая или иная реакция, еще раз прививаться тоже не стоит. При острых заболеваниях и

хронических обострениях от вакцинации временно воздерживаются. Таких больных прививают через 2–4 недели после выздоровления или наступления ремиссии хронического заболевания. Однако не нужно забывать, что хроническим больным вакцинация необходима даже более, чем здоровым, но проводиться она должна под контролем лечащего врача.

### **Можно ли делать прививку от гриппа одновременно с другими прививками?**

Можно. Частота осложнений или реакций не увеличивается при одновременном введении нескольких вакцин. За несколько дней до проведения прививки врач может назначить антигистаминные препараты, чтобы предупредить возможные реакции.

### **Какая есть альтернатива прививке от гриппа?**

Прививка – все-таки самая надежная форма профилактики. Школа, магазины, общественный транспорт создают условия для беспрепятственного распространения возбудителей инфекционных болезней. Избежать контакта с вирусом гриппа во время эпидемии практически невозможно. Маска не всегда уберезет. Чеснок и лук вряд ли помогут. Были попытки проводить профилактику гриппа дибазолом и другими препаратами, однако они оказались менее эффективными средствами, чем прививка. Интерферон, оксолин, амиксин и другие препараты защищают лишь на короткое время.