

День профилактики гриппа и ОРЗ

Что такое грипп?

Грипп - острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением главным образом слизистой дыхательных путей и явлениями интоксикации. Входит в группу острых респираторных инфекций (ОРИ).

Существует три типа вирусов гриппа А, В и С. Эти вирусы несколько отличаются по своему строению и поэтому *иммунитет против одного типа вируса «не работает» против другого типа.* Вирусы одного и того же типа (особенно типа А) способны быстро изменяться и менять свою структуру. В результате этого процесса каждый год образуются новые формы вирусов гриппа, неизвестные нашей иммунной системе. Именно поэтому большинство людей болеют гриппом каждый год.

Как можно заразиться гриппом?

Вирус гриппа очень легко передается. Наиболее распространенный путь передачи инфекции - *воздушно-капельный.* При этом вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время разговора, кашля или чихания. Во время кашля, чихания, разговора, больной гриппом разбрызгивает мельчайшие частицы слюны, слизи и мокроты, которые содержат большое количество вирусов. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с радиусом 2-3 метра. Также встречаются другие пути передачи - через предметы обихода (полотенце, носовые платки, посуду и др.) - *контактно-бытовой путь.*

Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью: при попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже через 8 часов количество инфекционного потомства достигает 100, а концу первых суток - 1000. Эти расчеты объясняют столь короткий инкубационный период при гриппе - 1-2 суток.

Человек становится заразен в конце инкубационного периода. (то есть незадолго до того, как у него появляются признаки заболевания). Максимум достигается через 1-2 дня после начала заболевания. После 5-7-ми дней болезни концентрация вируса в выдыхаемом воздухе резко снижается, и больной становится практически неопасным для окружающих. Большую эпидемическую опасность представляют больные со стертыми и субклиническими формами.

Оставаясь на ногах и продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей.

Как понять, что вы заболели гриппом?

Основные симптомы гриппа следующие:

- озноб;
- повышение температуры тела;
- слабость;
- светобоязнь;
- суставные и мышечные боли;
- головная боль;
- боль в горле;
- сухой (в ряде случаев влажный) болезненный кашель;
- насморк.

Симптомы гриппа нарастают стремительно: вслед за першением в горле, чиханием, сильно повышается температура тела (до 40°C), появляется недомогание, сильные мышечные и головные боли. В последующие дни, на фоне сохраняющейся лихорадки, появляется сухой звонкий кашель сопровождаемый болью за грудиной. Сухой кашель постепенно становится влажным, грудным.

Если грипп протекает без осложнений, то острый период болезни продолжается 3-5 дней и окончательное выздоровление наступает в течение 5-10 дней. Однако после гриппа часто возникают повторное инфицирование бактериями или другими вирусами (так как организм ослаблен болезнью). После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться такие явления, как утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

Чем опасен грипп?

Основная опасность гриппа - это риск развития постгриппозных осложнений. Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений:

- пневмония;
- ринит, синусит, бронхит, отит;
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы;
- мышечные осложнения;
- обострения хронических заболеваний.

Вопреки широко распространенному мнению, что грипп - это обычная болезнь, которой люди болеют каждый год, и ничего страшного не происходит, грипп - это заболевание, часто приводящее к смертельному исходу. Самая многочисленная "группа риска" - это маленькие дети, пожилые люди и люди страдающие хроническими болезнями. Смерть при гриппе наступает от интоксикации, кровоизлияний в жизненно важные центры (головной мозг), от легочных осложнений (пневмония, эмпиема плевры), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Что делать, чтобы не заболеть?



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 прежде всего среди лиц из групп высокого риска заражения и последствий от гриппозной инфекции.

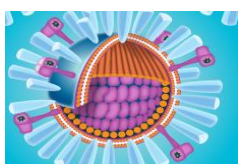
После вакцинации или перенесенного гриппа в организме формируются защитные антитела, однако они сохраняются около года, а затем разрушаются.

Существуют следующие виды вакцин для профилактики гриппа: *живые и инактивированные (т.е. убитые).*

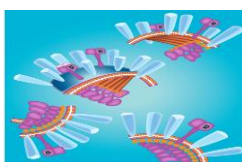
Живая вакцина - это вакцина, которая содержит в своем составе живой вакцинный (т.е. специально созданный для вакцины) вирус гриппа.

Инактивированная (т.е. убитая) вакцина - это вакцина, которая в своем составе содержат целый убитый вакцинный вирус гриппа либо его отдельные частички (антигены).

Инактивированные вакцины в зависимости от целостности вакцинного вируса подразделяются на:



← *Цельновирионные*, т.е. вакцины, содержащие целый вакцинный вирус.



← *Сплит - вакцины*, т.е. расщепленные вакцины, содержащие отдельные наружные и внутренние частички вакцинного вируса гриппа.



← *Субъединичные вакцины*, т.е. вакцины, содержащие только наружные частички вакцинного вируса гриппа.

Безопасность вакцинации против гриппа.

Введение любых вакцин, в т.ч. вакцин для профилактики гриппа может вызывать реакции.

Возникновение температуры или покраснения в месте введения вакцины – это закономерная реакция на любую вакцину, свидетельствующая о начале формирования защиты.

После вакцинации против гриппа у привитых могут отмечаться:

общие реакции – это реакции, которые в целом затрагивают организм и проявляются в виде повышения температуры тела, недомогания, головной боли и др.;

местные реакции – это реакции, которые проявляются в месте введения вакцины в виде уплотнения и болезненности.

Эти проявления кратковременны, не требуют лечения и исчезают самостоятельно в течение 2-3 дней, не нарушая трудоспособности и не требуя дополнительного лечения.

Противопоказания для вакцинации.

Когда нельзя проводить прививки против гриппа?

Существуют определенные состояния здоровья, когда прививка для профилактики гриппа может быть временно отложена (временные противопоказания) либо прививку вообще нельзя проводить никогда (постоянные противопоказания). В любом случае, **решение о противопоказаниях принимает врач, после осмотра и опроса пациента.**

К временным противопоказаниям к вакцинации против гриппа относятся состояние острого заболевания или обострения хронического заболевания. После нормализации состояния (снижения температуры и выздоровления) или перехода хронического заболевания в стадию ремиссии можно вводить вакцину.

Постоянное противопоказание к вакцинации против гриппа устанавливается крайне редко, в случае **наличия немедленной аллергической реакции** в виде анафилактического шока, крапивницы, отека Квинке на **белок куриных яиц** (т.к. выращивание вакцинного вируса происходит именно на куриных эмбрионах). Такие реакции имеются у лиц, у которых при попытке съесть куриное яйцо в любом виде (вареное яйцо, яичница и т.д.) у человека немедленно развивается отек нижней губы, горла и т.д. Если таких реакций нет, то вакцинация против гриппа для такого человека безопасна.

Можно ли делать прививку против гриппа, если есть хроническое заболевание?

Можно и нужно. Хронические заболевания (в т.ч. заболевания сердца) являются не противопоказанием, а показанием к проведению прививки против гриппа. Пациенты с хроническими заболеваниями хорошо переносят вакцинацию и у них развивается достаточная защита от заболевания. **Проведенная прививка не приводит к обострению хронического заболевания, в то время как перенесенный грипп с большой долей вероятности может привести к обострению хронического заболевания и утяжелению его дальнейшего течения.**

Однако, в период обострения хронического заболевания, врач предложит отложить прививку до стабилизации состояния.

Контингенты риска, подлежащие вакцинации против гриппа



Для кого грипп наиболее опасен?

Грипп опасен для каждого, потому что во время сезонного подъема заболеваемости гриппом погибают и здоровые люди. 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.

Ежегодно в августе-октябре, для подготовки к эпидемическому сезону заболеваемости острыми респираторными инфекциями (ОРИ) в учреждении здравоохранения «2-я городская клиническая больница г. Минска» проводится кампания по иммунизации населения против гриппа, как на бесплатной основе, так и за счет личных средств граждан.

Для проведения вакцинации Вам необходимо обратиться в консультативную поликлинику больницы, заказать медицинскую карту и обратиться:

- к своему участковому (лечащему) врачу;
- или доврачебный кабинет №116 – понедельник-пятница 08.00-19.00

Вакцинация граждан из групп риска проводится на бесплатной основе.

Вакцинация граждан на платной основе. Оплата 106 кабинет.

Позаботьтесь о своем здоровье и о здоровье своих близких. Сделав прививку, вы убережете себя и своих близких от самой инфекции и главное от тяжелых последствий гриппа.

Обязательно защититесь от гриппа!

Как защитить себя и других во время эпидемического подъема гриппа?

1. Прикрывайте нос салфетками, когда чихаете и кашляете.
2. Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.
3. Чихайте и кашляйте в локоть, если салфетки нет.
4. Регулярно мойте руки с мылом не менее 20 секунд или протирайте их спиртосодержащим средством для обработки рук.
5. Не трогайте глаза, нос, рот немытыми руками.
6. Избегайте объятий рукопожатий и поцелуев при встрече, в период эпидемии.
7. Избегайте мест массового скопления людей или сократите время пребывания в них.
8. Укрепляйте иммунитет: принимайте витамины, ешьте овощи и фрукты, пейте травяные чаи и настои.
9. Проветривайте помещение как можно чаще, делайте влажную уборку.
10. Важно для мам: продолжайте кормить грудью, материнское молоко – самый важный источник иммунной системы для вашего малыша.

Если вы чувствуете себя больным или у вас симптомы похожие на симптомы гриппа, соблюдайте следующие правила:

- Немедленно обратитесь к врачу
- Оставайтесь дома: не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.
- Постарайтесь находиться в отдельной комнате от остальных членов семьи.
- Носите марлевую повязку. Меняйте ее через 4 часа.
- Строго соблюдайте все рекомендации врача.



Будьте здоровы!