

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

(по материалам НИИ гриппа, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации)

Ежегодно от 250 до 500 тыс. человек погибает в мире от гриппа и его осложнений, при этом в последние 60 лет не было отмечено снижения показателей смертности от гриппозной пневмонии. По прогнозам ВОЗ, при пандемии (во время эпидемий гриппа в мире болеют до 10% населения, а при возникновении пандемий число больных возрастает до 50%), за короткий срок число посещений в поликлиниках достигнет 233 млн, поступлений в больницу - 5,2 млн, смертей – 7,4 млн человек.

Всемирная организация здравоохранения ВОЗ) рекомендует все странам использовать самое эффективное средство профилактики против гриппа – вакцинацию, поскольку вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в каждом эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

ВОЗ рекомендует следующий состав сезонных вакцин против гриппа для использования в сезоне 2018 – 2019 гг. в Северном полушарии:

- вирус, подобный A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09;
- вирус, подобный A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2);
- вирус, подобный B/Colorado/06/2017 (линия B/Victoria/2/87);
- вирус, подобный B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata/16/88).

В трехвалентных вакцинах используются три вируса: один вирус А(Н3N2), один – А(Н1N1)pdm09 и один – вирус гриппа В, в то время как четырехвалентные вакцины содержат четыре вируса (дополнительно второй вирус гриппа В другой линии).

Имеющиеся в настоящее время фактические данные не позволяют достоверно прогнозировать, какая из линий вирусов гриппа В будет преобладать в течение следующего сезона гриппа в Северном полушарии.

Трехвалентные вакцины, в состав которых входят вирусы гриппа линии В/Victoria, могут в определенной степени обеспечивать перекрестную защиту от вирусов гриппа линии В/Yamagata. Согласно данным, представленным в 2017 г., две трети из 32 стран Европейского региона используют трехвалентные противовирусные вакцины. В их числе 9 стран также применяли четырехвалентные вакцины.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

К сожалению, во многих странах мира вирусы гриппа уже проявляют устойчивость к используемым для профилактики и лечения гриппа лекарственным препаратам, в таких случаях химиопрофилактика и лечение становится неэффективными.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска – медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

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.

Однако в зимний сезон причиной заболевания ОРВИ могут явиться более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической (личной и общественной) профилактики.

Правила профилактики гриппа:

1. Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
2. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
3. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
4. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
5. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
6. Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
7. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
8. Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
9. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
10. Регулярно специальными средствами проводите влажную обработку клавиатуры компьютеров, ксероксов (в офисах и дома).
11. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
12. Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
13. В случае появления больных гриппом в семье или в рабочем коллективе по рекомендации врача начинайте приём противовирусных препаратов с

профилактической целью (с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

14. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

15. В зимний сезон используйте преимущественно разовые носовые платки.

При заболевании вызывайте врача, примите меры по профилактике гриппа среди членов семьи.

Помните — самолечение при гриппе недопустимо. Ваше здоровье в Ваших руках!

