

## 23 января 2025 года Единый день здоровья «День профилактики острых респираторных инфекций и гриппа»

Осень-зима – периоды подъема ОРИ, опасность заболевания гриппом. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно в мире болеют гриппом в тяжелой форме 3-5 млн. человек. Смертность от этой болезни составляет 250-500 тысяч случаев в год.

Грипп – острое респираторное заболевание, вызываемое вирусами гриппа типов А, В и С. Источником заражения гриппом является человек. Заболевание передается в основном воздушно-капельным (при разговоре, кашле, чихании) путем. Возможна контактная передача инфекции через загрязненные поверхности. Передача инфекции сезонного гриппа происходит легко и быстро. Заразиться гриппом можно на работе, в общественном транспорте, в магазине, на рынке. Наши дети могут заболеть в школе, в детском саду и заразить своих близких. Гриппом болеют люди всех возрастов и в любое время года. Однако пик заболеваемости приходится на осенне-зимний период, когда люди больше времени проводят в закрытых непроветриваемых помещениях, организм ослаблен нехваткой витаминов и подвергается большим перепадам температуры. Часто заболевания гриппом переходят в эпидемию.

Инкубационный (скрытый) период составляет 1-4 дня. Заболевание начинается остро с повышения температуры тела, сухого кашля, мышечной и головной боли. В редких случаях возможны кровоизлияния в кожу, слизистые оболочки и внутренние органы, приводящие к развитию тяжелых осложнений. Из осложнений гриппа также известно токсическое действие вируса на нервную, сердечно-сосудистую систему человека, подавление иммунитета и связанное с этим возникновение вторичной инфекции, вызывающей бактериальные пневмонии, отиты, синуситы, менингиты, энцефалиты, миокардиты и др., которые могут закончиться неблагоприятно. К тому же грипп вызывает обострение и усугубляет течение хронических заболеваний (если таковые имеются).

Грипп лучше предупредить, чем потом его лечить.

Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это профилактика с помощью вакцин (специфическая вакцинопрофилактика), химиопрофилактика (противовирусные средства) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая профилактика).

Вакцинация является наиболее простым, безопасным, эффективным и единственным способом специфической защиты от инфекции. Главная задача вакцинации против гриппа – формирование специфического иммунитета к определенному возбудителю путем введения в организм антигенных комплексов (частиц или продуктов жизнедеятельности возбудителя, убитых или инактивированных микроорганизмов).

Вакцинация против гриппа нужна всем, имеющиеся вакцины могут использоваться у детей, начиная с 6-месячного возраста и далее без ограничения возраста.

В первую очередь, защита от гриппа важна для групп высокого риска последствий от гриппозной инфекции и групп высокого риска заражения гриппом: дети от 6 мес. до 3 лет, дети с 3-х лет и взрослые с хроническими заболеваниями, лица с иммунодефицитными состояниями, лица старше 65 лет, беременные женщины, медицинские и фармацевтические работники, дети и взрослые, находящиеся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания, работники государственных органов, обеспечивающих безопасность государства и жизнедеятельность населения,

работники образования, торговли, общественного питания, коммунальной, транспортной сферы и другие.

Для иммунизации населения в нашей стране используют инактивированные гриппозные вакцины, содержащие очищенные антигены актуальных штаммов вируса гриппа, рекомендованные ВОЗ для текущего эпидсезона. В течение 2-3 недель после вакцинации формируется защитный уровень антител против вирусов гриппа, который обеспечивает защиту от заболевания до 12 месяцев. Варианты вирусов гриппа меняются каждый год, поэтому вакцинироваться нужно перед каждым эпидемическим сезоном. У переболевших гриппом лиц формируется иммунитет только к тому штамму вируса гриппа, которым они переболели. Вакцинация же позволяет сформировать иммунитет ко всем трем штаммам, актуальным для предстоящего эпидсезона и сформировать иммунную прослойку среди населения. Вакцинация в коллективах позволяет снизить уровень заболевания гриппом более чем в 3 раза.

Современные противогриппозные вакцины вызывают сравнительно мало прививочных реакций. После вакцинации против гриппа у привитых могут отмечаться общие реакции в виде кратковременного повышения температуры тела, общего недомогания и местные реакции, которые проявляются в месте введения вакцины в виде покраснения, уплотнения и болезненности. Все эти проявления кратковременны и исчезают самостоятельно в течение 1-2 дней, не нарушая трудоспособности и не требуя дополнительного лечения.

Основным противопоказанием для применения противогриппозной вакцины является непереносимость компонентов препарата: белков куриного яйца и специальных консервантов, содержащихся в некоторых препаратах.

Запрещается введение вакцин при острых или обострении хронических заболеваний. Не рекомендуется противогриппозная прививка и в том случае, если на предыдущее введение препарата развились какие-либо поствакцинальные осложнения.

Благодаря вакцинации в последние годы не регистрировался эпидемический подъем заболеваемости гриппом и ОРИ, резко уменьшилось количество тяжелых последствий после респираторных инфекций и гриппа.

Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье своих близких.  
Защититесь от гриппа! Будьте здоровы!

