

Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций.

Грипп является быстро распространяющимся вирусом. Входящие в его состав белки составляют различные комбинации и могут мутировать. Из-за этого часто образуются новые штаммы. Максимально эффективным и при этом достаточно безопасным способом защиты от заболевания является вакцинация.

Как работает прививка от гриппа?

Разработкой вакцин занимаются вирусологи. Эти специалисты исследуют кровь людей, которые уже переболели. Вирусологи определяют тип гриппа и его штамм. Специалисты определяют, какие штаммы будут активны в предстоящем сезоне. Полученная информация передается фармакологическим компаниям. Они и занимаются производством вакцин.

Любой препарат от гриппа содержит в себе ослабленный или убитый вирус. После его введения в организм он способствует выработке антител и специальных иммунных клеток, защищающих от последствий заражения. На это уходит в среднем 14 дней.

Положительный эффект вакцин заключается в том, что они формируют иммунитет и тем самым предотвращают риски тяжелого течения заболевания. Благодаря этому снижается количество летальных исходов и серьезных осложнений. Даже если человек заражается гриппом, он достаточно легко его переносит.

Когда нужно делать прививку от гриппа?

Иммунизация против гриппа проводится перед началом эпидемического сезона, оптимальные сроки сентябрь-ноябрь, для того чтобы к началу эпидемического распространения инфекции у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат. После вакцинации антитела в организме привитого человека появляются через 12-15 дней, иммунитет сохраняется в течение года. Вакцины против гриппа производятся на каждый сезон, в их состав входят актуальные штаммы вирусов гриппа, циркуляция которых прогнозируется ежегодно Всемирной Организацией здравоохранения.

Современные вакцины против гриппа помимо формирования специфического иммунитета к определенным вирусам гриппа, повышают общую резистентность организма к другим респираторным вирусам.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией.

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.

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, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Неспецифическая профилактика — это методы профилактики, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам.

Основные правила профилактики гриппа:

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку, увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

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

Не забывайте о тепловом режиме: важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях.

Всемирная организация здравоохранения - 5 мифов о вакцине против гриппа

Миф 1: Грипп не является серьезной проблемой, поэтому я не нуждаюсь в вакцинации.

Факты: Каждый год от гриппа умирают до 650 000 человек. И это только данные по респираторным заболеваниям, связанным с сезонным гриппом, а значит вероятные негативные последствия гриппа еще значительнее. Даже люди с хорошим здоровьем могут заболеть гриппом, но особенно уязвимыми являются лица с ослабленной иммунной системой. Большинство заболевших выздоравливают в течение нескольких недель, но у некоторых людей могут развиваться осложнения, такие как синусит, инфекции уха, пневмония, воспаление головного мозга или воспалительные заболевания сердца.

Миф 2: В результате вакцинации я могу заболеть гриппом.

Факты: Вакцина против гриппа содержит инактивированный вирус, который не может послужить причиной заболевания гриппом. Если у вас появляется слабость или немного повышается температура, это считается нормальной реакцией иммунной системы на вакцину, которая обычно длится не более одного-двух дней.

Миф 3: Вакцина против гриппа может вызвать серьезные побочные эффекты.

Факты: Вакцинация против гриппа доказала свою безопасность. Серьезные побочные эффекты встречаются крайне редко.

Миф 4: Я был ранее вакцинирован, но все равно заболел гриппом, а значит, вакцина не эффективна.

Факты: Поскольку в мире все время циркулируют несколько вирусов гриппа, даже вакцинированные люди могут заболеть гриппом, будучи инфицированы штаммом вируса, отличного от того, против которого они получили вакцину. Однако, вакцинация повышает

ваши шансы на защиту от гриппа. Это особенно важно для того, чтобы не допустить воздействия вируса на людей с ослабленной иммунной системой.

Миф 5: Я беременна и поэтому не должна вакцинироваться против гриппа.

Факты: Беременные женщины должны в первую очередь проходить вакцинацию против гриппа, поскольку их иммунная система ослаблена. Инактивированная вакцина против гриппа безопасна на любой стадии беременности.

Забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит сохранить здоровье, улучшить качество жизни.

Берегите себя, своих близких и будьте здоровы!