

Когда лучше сделать прививку от гриппа?

Отвечает иммунолог Анна Шуляева



- Сентябрь - идеальное время для прививки. Поскольку должно пройти 30-40 дней от вакцинации до пика заболевания, от которого вы прививаетесь.

Делать прививку нужно, соблюдая несколько правил:

1. Не убегайте после укола

После любой вакцинации - будь то вакцинация от гриппа или от туберкулёза - не стоит сразу же убежать из поликлиники или мобильного пункта вакцинации по своим делам. Рекомендуется подождать рядом с врачами около получаса. Это позволит минимизировать риск развития тяжелейших аллергических реакций, включающих в том числе и анафилактический шок. Это самое тяжёлое и опасное осложнение. Атипические реакции, такие как отёки, болезненность, резкое повышение или понижение температуры в точке укола, должны заставить вас немедленно обратиться к врачу.



2. Не купайтесь сутки

Вопрос «Можно ли мочить прививку?» интересует большое количество людей. Все с детства помнят, что не стоит подвергать воздействию воды место укола 3 дня. По факту 3 дня - это срок для Манту, которая прививкой не является. Что касается иных вакцин - от гриппа, коклюша, столбняка и т. д., - не стоит мочить место укола первые сутки. Но на самом деле если и намочить прививку - ничего не случится. Важно - не купаться (не греть и не держать место инъекции долго под водой). Это приведёт к негативному температурному воздействию и вторичной инфекции.

Тут важнее помнить, что, если в ответ на введение вакцины под кожу появится зуд, расчёсывать эту область точно не стоит. Во-первых, вы вряд ли снимете эти ощущения. Во-вторых, достаточно велик риск занести инфекцию в ранку и получить воспаление. В такой ситуации стоит немедленно обратиться к врачу. Заклеивать или как-то закрывать место вакцинации не следует. В любом случае такая реакция не влияет на эффективность сделанной прививки.



3. Сядьте на «прививочную диету»

Один из вопросов, связанный с вакцинацией, - это подбор правильного питания. Никакой особенной диеты придерживаться не стоит.

Единственное - я бы рекомендовала исключить на время продукты, вызывающие негативные реакции, - цитрусовые, пакетированные соки, орехи, долго-выдержанные и плавленые сыры, несезонные овощи и фрукты. И это только по той причине, что невозможно отличить аллергическую реакцию на препарат от аллергической реакции на пищу. Особенно в том случае, если разовьётся системная анафилаксия.

4. Отмените посещение музеев

Прививка - испытание для организма. Во время работы иммунной системы защитные силы существенно снижаются и человек становится уязвим для многих вирусов и бактерий. А это значит, что после прививки лучше избегать людных мест. Тем более что в большинстве случаев вакцинирование - мероприятие неспонтанное, а значит, всегда можно составить свой график так, чтобы после укола можно было дойти до дома и отдохнуть в привычной обстановке, в том числе и с точки зрения невидимых микроорганизмов, - от привычных бактерий и вирусов заразиться практически невозможно.



5. Примите антигистаминное

Нередко советуют после прививки пару-тройку дней попить антигистаминное средство. Это рекомендуется делать с целью снизить возможность развития аллергических реакций. Чаще всего такие назначения даются тем, у кого в анамнезе есть склонность к аллергии. И, как правило, в этом случае предлагаются антигистаминные препараты второго поколения.

Важно учитывать, что после вакцинирования у человека может появиться температура. Это происходит не всегда и не у всех пациентов, но если так случилось - пугаться не надо. Она говорит о том, что организм вырабатывает собственный иммунитет, борясь с введённым штаммом инфекции и перерабатывая её. Подъём может быть от 37 до 40° - связано это исключительно с индивидуальными особенностями пациента. Сбивать температуру можно любыми жаропонижающими препаратами.