

Защититься от болезни.

Правила безопасной вакцинации от гриппа

Какого гриппа нам ждать? И кому стоит сделать прививку обязательно?



Наш эксперт - заведующий отделом ФГБУ НИИ гриппа Минздрава РФ, кандидат медицинских наук Игорь Никоноров.

Старый знакомый

В последние годы в европейской части страны эпидемии гриппа начинались в конце декабря, а их пики приходились на конец января - начало февраля. В этот сезон подъём заболеваемости ожидается в те же сроки.



Как и в предыдущие годы, этой зимой будут циркулировать три возбудителя гриппа - вирусы типа А (H1N1), А (H3N2) и В. Но если в прошлом году лидировал вирус А (H3N2), то в этом году преобладать будет вирус А (H1N1).

Несмотря на то, что возбудители гриппа - наши старые знакомые, прививаться надо и тем, кто сделал прививку от гриппа в прошлом году. В генотипах вирусов постоянно происходят изменения, и это учитывается при создании вакцин. Тем более что инактивированная (с убитым вирусом) вакцина защищает от болезни только около года.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ВАКЦИНАЦИИ ОТ ГРИППА

НА ДЕНЬ ПРИВИВКИ



человек должен хорошо себя чувствовать, быть здоровым;



хронические заболевания в этот момент должны протекать спокойно, без обострения;



со времени полного выздоровления после простуды или другого острого заболевания должно пройти не менее 2 недель.



В ДЕНЬ ПОСЛЕ ПРИВИВКИ НЕ СТОИТ



расчёсывать место укола;



принимать душ или ходить в баню;



чрезмерно нагружать себя физически.

КОМУ ПРИВИВКИ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ



младенцам младше 6 месяцев;



тем, у кого есть аллергия на куриный белок;



лицам, у которых были нежелательные реакции на любую другую прививку, - им необходима предварительная консультация иммунолога.



ВНИМАНИЕ! Беременным женщинам и кормящим мамам надо прививаться от гриппа только инактивированными вакцинами (с убитым вирусом).

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

Немного статистики

В последние годы сезон прививок начинается в сентябре, а в прошлом году его открыли даже в августе. Почему так рано? Потому что медики стараются охватить прививками как можно больше людей.

В прошлом году было привито около 40 млн человек. В этом году Минздрав закупил почти 60 млн доз вакцин и надеется, что прививки получит примерно такое же количество граждан.

Обычно вакцинацию населения заканчивают к 1 декабря, хотя лучше это сделать до середины ноября, чтобы у привитых успел выработаться иммунитет к возбудителям гриппа. А вырабатывается он после прививки в течение 21 дня.

Как защититься

Грипп - тяжёлое заболевание. Оно протекает с высокой температурой до 38-40 °С. Болезнь длится 5-7 дней, это если без осложнений, но ещё 2-3 недели могут сохраняться сильная слабость, головные боли, быстрая утомляемость.

Грипп опасен осложнениями. Наиболее частые из них - пневмонии. Могут развиваться гайморит, радикулит, различного рода невралгии, менингит.

От 250 до 500 тысяч человек ежегодно умирают в мире во время эпидемий гриппа. В некоторые годы число смертей достигает 1 млн.

Защититься от болезни только гигиеническими мерами нельзя. При кашле, чиханье, разговоре частицы слюны с вирусами разлетаются из носоглоток больных на 3–8 метров. А потом долго живут на поверхностях: 24–48 часов на металле и пластике, 10 суток на стекле... Вы берётесь за ручку двери, за поручни в транспорте, за которые несколько часов назад дотрагивался больной, потом трогаете рукой лицо — и всё, вирусы проникают и в ваш организм. Достаточно, чтобы в семье или в рабочем коллективе появился один гриппующий — и вот уже заразились все вокруг. Так что единственная эффективная мера профилактики — это вакцинация.

Группа риска

В Национальном календаре прививок прописано, какие группы граждан имеют право на бесплатные прививки от гриппа. Им настоятельно рекомендуется защитить себя от этой тяжёлой болезни.

Это медики, которые по роду профессии имеют дело с заболевшими, те, кто по работе общается с большим количеством людей и поэтому рискует заразиться во время эпидемии: преподаватели, работники коммунальных служб, сотрудники силовых структур...



Бесплатно получают прививки детсадовцы, школьники, студенты, военнослужащие... Пожилые люди, ослабленные хроническими заболеваниями, — грипп может вызвать у них обострение других болезней и привести к летальному исходу.

Бесплатно прививают беременных женщин, у них эта инфекция может нарушить развитие плода. В некоторых странах всех беременных вакцинируют в обязательном порядке.

Но в последние годы бесплатную прививку могут получить не только граждане из групп риска, но и все желающие. Достаточно обратиться в поликлинику по месту жительства.

Какая гарантия?

Даёт ли прививка 100%-ную гарантию, что после неё человек не заболеет? Нет, не даёт. Но если он и заболеет, болезнь будет протекать легко и без осложнений. За последние много лет не было ни одного летального исхода среди больных гриппом, получивших прививку.