



СЕЗОН ГРИППА 2017-2018: ПРИВИВКИ, ВАКЦИНЫ

Сезонный грипп — это ежегодная вакцина, предназначенная для защиты от гриппа.

Прививки от гриппа рекомендуются для всех возрастов 6 месяцев и старше.

Грипп может быть очень серьезной болезнью, особенно у детей раннего возраста, взрослых в возрасте 65 лет и старше, с основными болезнями и беременных женщин.

Прививка от гриппа — лучший способ защитить себя и семью.

Штаммы вируса гриппа постоянно меняются, поэтому новая вакцина против гриппа производится каждый год. Ученые создают вакцину до начала сезона 2017-2018, прогнозируя, какие штаммы гриппа, вероятно, будут наиболее распространены.

Поскольку вирус гриппа часто меняется в своем генетическом составе, необходимо переформулировать вакцину, и это одна из причин, по которой люди должны делать прививку от гриппа ежегодно.

КАКИЕ ВИДЫ ГРИППА СУЩЕСТВУЮТ?

Штаммы с гриппом защищают от трех или четырех штаммов вируса гриппа. Вакцины с трехвалентным гриппом защищают от двух штаммов гриппа А — H1N1 и H3N2 — и одного штамма вируса гриппа В. Четырехвалентные вакцины против гриппа, впервые предложенные в сезон гриппа 2013-2014 годов, защищают от тех же штаммов, что и трехвалентная вакцина, а также дополнительный штамм гриппа В.

В дополнение к стандартной вакцине против гриппа, передаваемой через иглу, прививки от гриппа доступны в нескольких различных формах, включая версию с высокими дозами для лиц в возрасте 65 лет и старше, версию с малой дозой (внутрикожная вакцина против гриппа) и носовой спрей, который одобрен для здоровых людей в возрасте от 2 до 49 лет.

Существует также игла без шприца с так называемым струйным инжектором, который использует поток жидкости высокого давления для инъекции вакцины. Он одобрен для взрослых от 18 до 64 лет.

ВАКЦИНЫ ПРОТИВ ГРИППА В СЕЗОН 2017-2018 ГОД

Состав гриппа 2017-2018 годов будет несколько отличаться от гриппа в прошлом сезоне. В частности, в этом сезоне грипп будет отличаться штаммом вируса H1N1 по сравнению с прививкой в прошлом сезоне. Трехвалентный грипп в 2017-2018 годах будет содержать следующие штаммы вируса гриппа:

- А / Michigan / 45/2015 (H1N1) pdm09-подобный вирус. Это компонент H1N1, который отличается от прошлогоднего гриппа.

- А / Hong Kong / 4801/2014 (H3N2) -подобный вирус. Это компонент H3N2, который аналогичен прошлогоднему гриппу.

- В / Brisbane / 60/2008-like (В / Victoria lineage) — это компонент штамма вируса гриппа В, который аналогичен прошлогодней прививке.

Четырехвалентная вакцина 2017-2018 также будет содержать второй штамм вируса гриппа В, называемый вирусом В / Phuket / 3073/2013 (В / Yamagata lineage), который также был включен в четырехвалентную вакцину прошлого сезона.

Так же, как и в последний сезон гриппа, гриппозный спрей для носа не рекомендуется никому в течение сезона гриппа 2017-2018 годов. Уже второй год подряд назальный спрей исключен из списка рекомендованных типов вакцин от гриппа. Это решение было основано на данных, показывающих, что назальный спрей не очень эффективен для профилактики гриппа с 2013 по 2016 год. Исключение из употребления носового спрея в течение сезона гриппа в 2016-2017 годах не повлияло на общий процент людей, получивших прививку от гриппа в этом сезоне. Неясно, изменится ли эта рекомендация в будущих сезонах.

КОГДА ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА?

Точно, когда сезон гриппа начинается и заканчивается, он непредсказуем, поэтому рекомендуют, чтобы люди делали прививку от гриппа ранней осенью, предпочтительно к концу октября. Обычно активность гриппа достигает пика в январе или феврале.

В июне истекает срок действия прививки от гриппа в каждом сезоне.

После вакцинации человеку требуется около двух недель, чтобы создать иммунитет против гриппа.

НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНА ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИППА?

Эффективность вакцины против сезонного гриппа 2017-2018 зависит от нескольких факторов, в том числе от того, насколько хорошо штаммы гриппа в вакцине соответствуют штаммам в обращении. Некоторые исследования показывают, что, когда штаммы в вакцине хорошо сочетаются с теми, которые циркулируют, вакцинированные люди на 60% менее склонны заразиться гриппом, чем люди, которые не вакцинированы.

Эффективность вакцины против гриппа также может варьироваться в зависимости от того, кто был вакцинирован: прививка имеет тенденцию работать лучше всего у здоровых взрослых и детей старшего возраста и менее хорошо у пожилых людей.

Например, исследование, проведенное в 2013 году в CDC, показало, что вакцина против гриппа в течение года не очень эффективна для взрослых в возрасте 65 лет и старше: пожилые люди, сделавшие прививку, так же склонны посещать врача с симптомами гриппа, как те, кто не получил вакцины.

Но другие исследования показывают, что люди, которые болевают, развивают меньше симптомов, если они вакцинированы. Исследование, проведенное в 2013 году в журнале *Clinical Infectious Diseases*, показало, что люди, получившие прививку, с меньшей вероятностью госпитализируются с гриппом.

Есть несколько исследований, которые предполагают, что вакцина с высокой дозой против гриппа обеспечивает лучшую защиту для пожилых людей. Вакцина с высокой дозой гриппа в четыре раза превышает дозу стандартной вакцины. Исследование 2014 года в журнале *New England Journal of Medicine* показало, что вакцина с высокой дозой обеспечивает 24% защиту от гриппа, чем стандартная доза.

КАКОВЫ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ?

Мягкие побочные эффекты от гриппа включают болезненность, покраснение или отек на месте инъекции, небольшое повышение температуры и боли. Только около 1-2% сделавших прививку от гриппа, будут иметь повышенную температуру.

Могут возникать редкие, но серьезные побочные эффекты, включая аллергические реакции. Симптомы серьезных побочных эффектов включают затрудненное дыхание, отек вокруг глаз или губ, крапивницу, быстрое сердцебиение, головокружение и высокую температуру. Если вы испытываете серьезные побочные эффекты, вы должны немедленно обратиться за медицинской помощью, сообщает CDC.

Для детей побочные эффекты от спрея для носа могут включать насморк, хрипы, головную боль, рвоту, мышечные боли и лихорадку. Для взрослых побочные эффекты включают насморк, головную боль, боль в горле и кашель. Эти побочные эффекты длятся короткое время по сравнению с настоящим гриппом.

МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ПОСЛЕ ПРИВИВКИ?

Это миф о том, что вы можете заразиться гриппом от вакцины против гриппа.

Вирусы в ней убиты, поэтому люди не могут заболеть. Однако, поскольку людям нужно наращивать иммунитет после прививки, некоторые люди могут заразиться гриппом вскоре после их вакцинации, если они заражаются гриппом в течение этого периода времени.

Некоторые люди также могут ошибочно приписывать симптомы простуды вакцине.

Назальная аэрозольная вакцина содержит «живой аттенуированный» вирус гриппа, но вирус ослабляется, так что он не может вызвать грипп. Вирусы в назальном спрее не могут размножаться в температурах легких и других частях тела. Однако, поскольку температура в носу ниже, вирус вызывает в нем небольшую инфекцию. Эта инфекция не вызывает симптомов у большинства людей, но у некоторых людей она вызывает такие симптомы, как насморк и боль в горле.

Эта местная инфекция побудит организм вырабатывать антитела против вируса гриппа. Это обеспечивает лучшую защиту от настоящего гриппа, который, конечно же, является вирусом, способный серьезно вас беспокоить.

КТО НЕ ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА?

Дети младше 6 месяцев не должны делать прививку от гриппа. У кого была серьезная аллергическая реакция на вакцину от гриппа в прошлом, как правило, не вакцинируются.

Вы не должны получать вакцину против гриппа, если у вас высокая температура. (Вы должны подождать, пока лихорадка не исчезнет.)

Однако, если у вас есть незначительная болезнь, например, небольшая простуда или головная боль, вы все равно можете сделать прививку от гриппа. Вакцина прекрасно при этом работает.

Простые правила личной гигиены, которые помогут защититься от гриппа:



Чаще мойте руки.



Пользуйтесь одноразовыми платками и салфетками.



Носите медицинскую маску в местах скопления людей.



Не пользуйтесь чужими зубными щётками, полотенцами, столовыми приборами, посудой.

При первых симптомах – немедленно обратитесь к врачу!



Профилактика

Если вы (ваш ребенок) встретитесь с вирусом, а у вас нет в крови защитных антител, вы заболеете. Антитела появятся в одном из двух случаев: либо вы переболеете, либо вы привьетесь. Привившись, вы защитите себя не от вирусов вообще, а только от вируса гриппа.

Если имеете возможность привиться (привить дитя) и смогли достать вакцину — прививайтесь, но при том условии, что для вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса гриппа

Никаких лекарств и «народных средств» с доказанной профилактической эффективностью не существует. Т. е. никакой лук, никакой чеснок, никакая горилка и никакие глотаемые вами или засовываемые в дитя таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности. Все, за чем вы убиваетесь в аптеках, все эти якобы противовирусные средства, якобы стимуляторы интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины — все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие главную ментальную потребность россиянина — «надо что-то делать».

Основная польза всех этих лекарств — психотерапия. Вы верите, вам помогает — я рад за вас, только не надо штурмовать аптеки — оно того не стоит.

Источник вируса — человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет — мудро!

Руки больного — источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, — здравствуй, ОРВИ.

Симптомы простуды, ОРВИ и гриппа

Симптомы	Простуда	ОРВИ	Грипп
 Ухудшение самочувствия	постепенное	быстрое	внезапное
 Температура тела	<37,5°C	>38°C	39°-40°C сохраняется 3-4 дня
 Интоксикация	не выражена	выражается повышенной утомляемостью	сильный озноб, головная боль, боль при движении глаз, светобоязнь, ломота в теле
 Насморк и заложенность носа	появляется в первые часы	возникает в первые дни	могут появиться как осложнение не раньше, чем через 2-3 дня возникновения болезни
 Чихание	появляется после возникновения насморка	всегда сопровождает	чаще всего отсутствует
 Боль в горле и его покраснение	дискомфорт возникает на 2 сутки после переохлаждения	возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер	появляется на 2 сутки возникновения болезни и сопровождается кашлем, вызванным болью за грудиной
 Дискомфорт в глазах	нет	редко: если присоединилась бактериальная инфекция	часто возникает покраснение
 Головная боль	отсутствует	может быть, если возникают осложнения: гайморит, тонзиллит, бронхит	есть, чаще всего терпеть ее без обезболивающих сложно
 Повышенная утомляемость	отсутствует	может быть при сохранении высокой температуры больше суток	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель после болезни
 Бессонница	отсутствует	может возникать на фоне высокой температуры	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель
 Нужно ли вызывать врача	не нужно	при появлении осложнений	нужно обязательно

Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь!

Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть.

Начальники! Официальным приказом введите в подчиненных вам коллективах запрет на рукопожатия.

Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги — источник распространения вирусов.

Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Гулять можно сколько угодно.

Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. В этом аспекте, если уж вы вышли погулять, так не надо показушного хождения в маске по улицам. Уж лучше подышите свежим воздухом.

Оптимальные параметры воздуха в помещении — температура около 20 °С, влажность 50-70%.

Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах.

Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

Состояние слизистых оболочек!!! В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т. н. местного иммунитета — защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают — работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета — сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки. Поскольку вы не знаете, какие это лекарства (а это некоторые противоаллергические и почти все т. н. «комбинированные противопростудные средства») так лучше не экспериментировать в принципе.

Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг — тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы — салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т. д. Главное — не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники. Вышеупомянутым солевым раствором регулярно полощите рот. В отношении профилактики это все.