

## **Профилактика гриппа**

Известно, что грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самые распространенные в мире инфекционные заболевания. Но если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину: температура тела достигает 39 – 40С, сильнейший озноб с обильным потоотделением, боль и ломота в мышцах, сильные головные боли. Осложнениями гриппа чаще всего бывают острые пневмонии, сопровождающейся отеками легких, и отиты, в некоторых случаях приводящие к полной потере слуха. Грипп ослабляет сопротивляемость организма, и на его фоне могут развиваться вирусный энцефалит или менингит – крайне опасные осложнения, которые могут привести к инвалидизации или гибели пациента.

Вирус гриппа обычно проникает в организм через слизистые оболочки дыхательных путей, распространяясь воздушно-капельным путем. Заболевание чрезвычайно заразно. Даже кратковременный контакт с больным человеком может привести к заражению. Именно поэтому весь мир страдает от ежегодных сезонных (приходящихся на холодное время года) эпидемий гриппа. Ежегодно вирус гриппа мутирует, поэтому невозможно один раз переболеть, получить пожизненный иммунитет. Самым эффективным методом профилактики гриппа признана вакцинация. Она вызывает специфический иммунитет против гриппа, имеет высокую эффективность и применяется у взрослых и детей.

### **Чем опасен грипп?**

Заболевание чрезвычайно заразно. Даже кратковременный контакт с больным человеком может привести к заражению. Именно поэтому весь мир страдает от ежегодных сезонных (приходящихся на холодное время года) эпидемий гриппа. Ежегодно вирус гриппа мутирует, поэтому невозможно один раз переболеть, получить пожизненный иммунитет. Особенно актуально эта проблема в мегаполисе. На фоне протекающего гриппа, часто возникают тяжелые осложнения. Осложнениями гриппа чаще всего бывают острые пневмонии, сопровождающейся отеками легких, и отиты, в некоторых случаях приводящие к полной потере слуха. Грипп ослабляет сопротивляемость организма, и на его фоне могут развиваться вирусный энцефалит или менингит – крайне опасные осложнения, которые могут привести к инвалидизации или гибели пациента.

### **Кто в группе риска?**

Больше всего подвержены заболеванию люди, работа которых связана с общением (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, работники сферы торговли), а также лица, относящиеся к группе риска по развитию неблагоприятных последствий при заболевании гриппом: дети раннего возраста до 3-х лет, лица пожилого возраста старше 60 лет, лица, имеющие в анамнезе хронические заболевания, учащиеся школ, ВУЗов, взрослые, работающие на вредном производстве, лица, страдающие хроническими заболеваниями сердца и дыхательных путей (астмой, бронхитом, эмфиземой), а также хроническими нарушениями обмена веществ (например, сахарным диабетом, ожирением), беременные женщины, лица, подлежащие призыву на военную службу.

### **Как уберечься от гриппа?**

Самым эффективным методом профилактики гриппа признана вакцинация. Она вызывает специфический иммунитет против гриппа, имеет высокую эффективность. Для иммунизации используются противогриппозные вакцины, как правило, трехвалентные, т.е. формирующие иммунитет к 3-м эпидемически актуальным штаммам вируса гриппа подтипов Аи типа В (в том числе H1N1 свиного). Штаммовый состав всех вакцин ежегодно обновляется на основании научного прогноза циркуляции вирусов гриппа.