

Профилактика гриппа

Грипп – это острое вирусное воздушно-капельное инфекционное заболевание с поражением верхних дыхательных путей и частым развитием осложнений. У гриппа есть особенности, отличающие его от других сезонных острых респираторных заболеваний.

Во-первых, это одновременное поражение большого числа людей за короткий промежуток времени. Ежегодные эпидемии гриппа возникают в конце зимы и весной, реже возникают пандемии гриппа (примерно 1 раз в 30 лет), которые могут охватить несколько сезонов года и развиваться одновременно на разных континентах.

Во-вторых, грипп протекает гораздо тяжелее, чем другие сезонные респираторные заболевания. Начинается грипп внезапно, с повышения температуры тела более 38,5 градусов, головной боли, тошноты, боли в мышцах, через 1-3 дня появляются боли в горле, редкий сухой кашель. Несмотря на приём лекарств, улучшение самочувствия наступает не ранее 3-4 дня болезни. У каждого 3 – го больного гриппом могут развиваться осложнения спустя 3-5 дней от начала болезни. Чаще осложнения гриппа возникают у людей старше 60 лет, у детей раннего возраста, у беременных и у лиц с хроническими болезнями дыхательной системы. Тяжелый грипп вызывается новыми видами гриппа А, в том числе вирусами гриппа птиц и свиней.

Несмотря на перенесенное заболевание гриппом, иммунитет к вирусу гриппа непродолжительный, не более 9 месяцев. Кроме того, вирус гриппа А способен изменяться в течение сезона, особенно при вовлечении в эпидемию животных и птиц. Измененный в организме животных и птиц вирус гриппа А способен вызывать тяжёлые эпидемии и пандемии гриппа у людей. В настоящее время высок риск заражения гриппом птиц в странах Юго-Восточной Азии (Китай, Вьетнам, Таиланд, Тайвань, Камбоджа), в странах Ближнего Востока и в Египте (вирусы H7N9, H10N8, H5N1).

Заражение гриппом происходит при общении с больным человеком, а также при контакте с предметами, на которых больной человек оставил свои выделения при чихании или кашле (дверные ручки, столы, телефоны и т.д.). В помещениях, особенно в общественных местах, вирус способен сохраняться в течение рабочего дня. Солнечный свет, дезинфицирующие средства губительно действуют на вирус в течение нескольких минут. Поэтому важно не только избегать контактов с больными гриппом и использовать защитные маски, но и регулярно мыть руки с мылом после посещения больного или общественных мест. Больной человек заразен в течение 7 дней от начала болезни.

Наиболее эффективным способом защиты от гриппа является вакцинация, проведенная не позднее, чем за 2 недели до начала эпидемии. Защитный эффект достигает максимума через 3 месяца и снижается через 6-9 месяцев. Технология изготовления вакцины против гриппа обеспечивает защиту от тех разновидностей вируса, которые выделяются у больных людей в текущем сезоне гриппа. Бесплатной вакцинацией против гриппа ежегодно обеспечиваются люди из групп риска на развитие осложнений – дети, пенсионеры, работники общественного транспорта, образования, бытовых услуг, медицинские работники, беременные. Привитые люди, как правило, не болеют гриппом или переносят заболевание в виде кратковременного недомогания.