Грипп в сезоне 2015-2016 годах

Настала осень, а значит скоро нас ждет очередной эпидемиологический сезон простуды и гриппа. Чтобы защитить себя от вездесущих вирусов, стоит узнать о них больше.

 Как и каждый год в осенне-зимний сезон 2015 2016 под угрозой вируса гриппа окажется большая часть населения России, Украины, Беларуси. По данным ВОЗ, каждый взрослый человек в среднем 2–4 раза болеет гриппом или другими ОРВИ. Заболевание вызывают 3 типа вирусов гриппа: А, В, C.

Согласно прогнозам ВОЗ осенью и зимой 2015 2016 года нас подстерегают штаммы вирусов гриппа A California/7/2009 (H1N1)pdm09; вирус подобный A Швейцария/9715293/2013(H3N2) и вирус типа В Phuket/3073/2013. Также вероятны заболевания вирусами гриппа типа  А(H3) сезонный, A(H1N1)pdm09 и В.

В случае четырехвалентных вакцин, кроме указанных выше штаммов сезонного вируса гриппа, в состав рекомендуется включать B/Brisbane/60/200-подобный вирус.

Наиболее опасный — вирус гриппа типа А. Все тяжелые эпидемии и пандемии, в том числе и печально известная “испанка”, именно на его счету. Этот тип вируса способен к быстрым генетическим изменениям, поэтому каждый год воспринимается иммунной системой как новый. Самые известные его разновидности — “птичий грипп” (H5N1) и “свиной” (H1N1).

Вирусы гриппа типов В и С — более “гуманные”. Первый приводит к небольшим локальным вспышкам гриппа (чаще среди детей), последний может быть причиной единичных случаев заболевания, которые протекают довольно легко. Самый распространенный путь внедрения вирусов — носоглотка. Мы вдыхаем вирусы вместе с каплями влаги и частицами пыли. В клетках слизистой оболочки дыхательных путей вирус начинает активно размножаться. К концу первых суток после заражения из одной вирусной частицы образуется более 1027 (!). Вот почему в период эпидемии, уходя утром из дома здоровыми, к вечеру вы можете вернуться домой совершенно разбитые болезнью…

По сравнению с эпидемиологическим сезоном 2014-2015 гг., состав вирусов гриппа несколько обновился. Новые для нас штаммы - швейцарский вирус типа А и вирус «Пхукет» группы В.

Опасаться стоит не самого вируса, а [осложнений гриппа](http://www.likar.info/gripp-i-prostuda/article-68332-oslozhneniya-i-posledstviya-grippa/), говорят медики. Основные осложнения гриппа – трахеиты, бронхиты, гайморит, отиты, воспаление легких, менингиты, осложнения на сердце и почки, различные невриты. Многие из этих состояний могут стать причиной смерти. По статистике, от осложнений гриппа ежегодно умирают до 500 тыс. человек в мире, а в годы тяжелых эпидемий – до 1 млн.



**Как действует прививка против гриппа**

Вакцинация против гриппа позволяет подготовиться к эпидемии, сделав свой организм менее восприимчивым к вирусу. Антигриппозная прививочная вакцина содержит белки вируса гриппа. Иммунная система реагирует на их попадание в организм, начиная вырабатывать специфические антитела к данному вирусу. И когда человек, которому сделали прививку от гриппа, сталкивается с источником гриппозной инфекции, вирус гриппа встречает в организме уже настроенную на него защиту.

 **Как часто надо делать прививки от гриппа**

Особенностью гриппа являются частые мутации вируса – возбудителя заболевания. Поэтому невозможно сделать прививку, которая предохраняла бы от любой модификации вируса гриппа. Производители вакцин следят за текущей эпидемиологической обстановкой, ежегодно обновляя вакцину так, чтобы она учитывала последние наиболее массовые мутации гриппа. Это означает, что каждый год для получения наиболее надежного иммунитета против гриппа, который будет распространяться в этом году, нужна новая прививка. К тому же количество антител к вирусу со временем падает, и через 6-12 месяцев их количество уже не может противостоять инфекции.

Прививку от гриппа следует делать заранее. Вакцинацию против гриппа нельзя рассматривать в качестве экстренной меры: на формирования иммунитета к вирусу требуется время (не меньше недели).

Также следует иметь в виду, что вакцинация против гриппа не означает, что привитой человек гарантированно не заболеет ОРВИ в данный сезон. Но вероятность заболеть значительно уменьшается. Также, если болезнь все-таки случится, она, скорее всего, будет протекать в ослабленной форме.

**Кому необходима вакцинация против гриппа**

Прежде всего, вакцинация против гриппа необходима тем, кому по роду работы приходится много общаться с людьми: они рискуют заболеть больше других, особенно это касается медицинских работников. Также Всемирная организация здравоохранения рекомендует делать прививку от гриппа и тем, для кого грипп представляет наибольшую опасность – лицам, предрасположенным к заболеванию ОРВИ, пожилым людям, а также - страдающим хроническими заболеваниями сердца, легких, почек, эндокринной и нервной системы.

**Нужна ли вам прививка от гриппа?**

Эффективным методом профилактики гриппа считается вакцинация. Вакцины от гриппа обновляются ежегодно, с учетом циркулирующих штаммов вирусов гриппа. Если вы относитесь к какой-либо из ниже перечисленных категорий, вам [нужна прививка от гриппа](http://www.likar.info/gripp-i-prostuda/article-58091-privivka-ot-grippa-komu-ona-nuzhna/):

* Люди с пониженным иммунитетом
* Люди с хроническими заболеваниями (включая ожирение, гипертонию)
* Люди с тяжелыми заболеваниями легких
* Дети от полугода до 15 лет (прежде всего, часто болеющие дети)
* Медицинские работники
* Работники детских учреждений
* Работники крупных организаций с большой скученностью людей
* Люди, чья работа связана с большим количеством контактов с другими людьми
* Беременные женщины и женщины, планирующие беременность
* Вынужденные переселенцы, испытывающие бытовые и психологические трудности

**Экстренная помощь при гриппе**

Если вы заболели, вызывайте врача и оставайтесь дома. Переносить грипп на ногах чревато развитием осложнений со стороны сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем. Кроме того, оставаясь дома, вы предотвратите распространение вируса.

**Как долго человек остается заразным?** По мнению врачей, в среднем 5–7 дней. Если температура не превышает 38–38,5 градусов и вы хорошо ее переносите, не спешите принимать жаропонижающие. Температура — защитная реакция организма, она замедляет развитие и размножение вирусов. Старайтесь больше пить (2–3 литра в день). Можно принимать и назначенные врачом противовирусные средства. Однако это лучше делать в первые часы заболевания, затем их эффективность снижается. А вот ударные дозы аскорбинки, как доказали ученые, почти не влияют на скорость выздоровления при гриппе.

**Что поможет устоять перед вирусами?**

 В период эпидемии очень важно соблюдать правила гигиены: тщательно мойте руки, особенно после посещения общественных мест. Не касайтесь руками лица, носите с собой антибактериальный гель и при необходимости обрабатывайте им руки. Пейте чай с медом и имбирем (имбирь обладает противовирусными и противовоспалительными свойствами).

**Рекомендации Американской академии педиатрии по вакцинации детей от гриппа**

В этом году Американская академия педиатрии (ААП) делает упор на обязательную [вакцинацию от гриппа](http://video.komarovskiy.net/vakcinaciya-ot-grippa-28-10-2012.html) детей и медицинских работников.

«Антигриппозная вакцина является лучшим способом защитить детей от этого заболевания, — считают американские педиатры. — Вирус гриппа непредсказуем. Мы не всегда можем предвидеть, как сильно он повлияет на разные группы людей. Ежегодная вакцинация от гриппа значительно снижает у вашего ребенка риск быть госпитализированным, а также защищает других уязвимых членов вашей семьи и общества».

В предыдущие годы, по оценкам специалистов, 90 % случаев смерти детей от [гриппа](http://www.komarovskiy.net/navigator/gripp.html)зафиксировано у не привитых от этой болезни. Во время сезона гриппа 2014–2015 в США 145 детей умерли от гриппа, причем многие из них не имели серьезной сопутствующей патологии.

ААП также рекомендует:

- Дети в возрасте 6 месяцев и старше должны получать вакцину ежегодно.

- Детям в возрасте от 6 месяцев до 8 лет нужны две дозы вакцины в этом сезоне гриппа, если они получили менее чем две дозы противогриппозной вакцины до июля 2015 года.

- Основные усилия должны быть направлены на вакцинацию детей до 5 лет, а также медработников, учителей, воспитателей, членов их семей и окружения.

- Родителям не следует откладывать вакцинацию, ожидая более определенного состава вакцины. Дети должны быть вакцинированы от гриппа при первой же возможности.

- Беременные женщины относятся к высокой группе риска и могут получить вакцинацию на любых сроках беременности. Эта вакцинация также защитит их ребенка от гриппа в первые 6 месяцев жизни.

ААП также приводит данные о том, что обязательная вакцинация для медработников, введенная в 2009 году, эффективнее добровольной вакцинации. В 2013–14 годах в эпидемию гриппа 75 % медицинского персонала были вакцинированы против гриппа. В настоящее время те работодатели, которые ввели обязательный охват вакцинацией своих сотрудников, привили около 94 % медицинских работников.

**Противопоказания к вакцинации от гриппа**

Несмотря на несомненную пользу и эффективность прививок против гриппа, проводить эту процедуру все же надо с осторожностью.

Прививку против гриппа нельзя делать если:

* у вас есть аллергия на куриный белок;
* если после прошлогодней прививки против гриппа проявлялись аллергической реакции;
* в случае острого заболевания, или при обострении хронического заболевания.
* О том, что иммунная система напряжена, может свидетельствовать повышенная температура. При повышенной температуре вакцинация от гриппа не проводится.

Кроме перечисленных есть и другие противопоказания, поэтому перед тем как делать прививку от гриппа обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Вакцины вызывают формирование высокого уровня специфического иммунитета (защиты) против гриппа. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 8-12 дней и сохраняется до 12 месяцев. Вот почему необходимо провести вакцинацию против гриппа до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ.

**Помните, что заболевание легче предупредить, чем лечить!**