**Грипп и его профилактика**

**Грипп** – чрезвычайно заразное острое вирусное заболевание, характеризующееся симптомами специфической интоксикации и поражением верхних дыхательных путей.

Заболевание начинается остро, сопровождается резким подъемом температуры тела до 39-40 градусов, ознобом, сильной головной болью, преимущественно в области лба, мышечными и суставными болями. На вторые сутки присоединяются сухой кашель и необильные выделения из носа.

Грипп опасен своими осложнениями, как со стороны легких, так и со стороны центральной нервной системы (бактериальная пневмония, синуситы, отиты, вирусный энцефалит, менингит). Особенно тяжело грипп протекает у детей раннего возраста и пожилых людей. Особую группу риска составляют люди, имеющие серьезные хроническими заболеваниями.

*ПОЧЕМУ ГРИПП СПОСОБЕН ВЫЗЫВАТЬ ЭПИДЕМИИ*

Вирус гриппа имеет три типа: А, В и С. Наибольшую опасность представляют вирусы гриппа А и В, так как их генетический материал постоянно мутирует. Это обуславливает появление новых опасных штаммов, к которым население не имеет иммунитета. Легкость передачи возбудителя воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле, чихании) приводит к быстрому заражению большого количества людей, особенно в замкнутых пространствах.

*СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА*

**1. Вакцинация**

Человечеством накоплен большой опыт использования противогриппозных вакцин для профилактики этого опасного заболевания. В силу изменчивости вирусов гриппа А и В состав вакцин ежегодно обновляется в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Вакцинация против гриппа проводится ежегодно. Оптимальное время введения вакцины – начало осени (сентябрь-ноябрь), до начала возможного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Вместе с тем, прививку не запрещается делать и в более поздние сроки. Иммунитет после введения вакцины формируется через 14 дней и сохраняется в течение всего сезона. Профилактическая эффективность вакцинации составляет 70-90%. При 50-80%-ом охвате прививками коллективов отмечен эффект коллективного иммунитета.

***Ежегодной вакцинации против гриппа подлежат:***

* дети, посещающие дошкольные учреждения,
* школьники,
* студенты высших профессиональных и средних профессиональных учебных заведений,
* взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы и др.),
* взрослые старше 60 лет.

***Кроме того, вакцинация рекомендуется другим группам риска:***

* лицам, страдающим хроническими соматическими заболеваниями,
* часто болеющим острыми респираторными вирусными заболеваниями,
* воинским контингентам.

Взрослые и дети с различными хроническими заболеваниями составляют особую группу риска, так как они переносят грипп более тяжело, зачастую с серьезными осложнениями. В силу этого этим людям рекомендуется прививка от гриппа. Многочисленные исследования, проведенные в различных странах мира, показали, что переносимость и выработка иммунитета у этой категории лиц ничем не отличается от здоровых.

Вакцинация против гриппа показана при следующих хронических заболеваниях:

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа заболеваний** | **Примеры** |
| Хронические заболевания дыхательной системы | Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), включая хронический бронхит и эмфизему,  Бронхолегочная дисплазия (БЛД),  Бронхиальная астма,  Бронхоэктатическая болезнь и др. |
|  |  |
| Хронические заболевания сердечно-сосудистой системы | Врожденные пороки сердца,  Гипертензия с осложнениями на сердце,  Хроническая сердечная недостаточность и др. |
| Хронические заболевания почек | Хроническая почечная недостаточность,  Нефротический синдром,  Трансплантация почки и др. |
|  |  |
| Хронические заболевания печени | Цирроз,  Биллиарная атрезия,  Хронические гепатиты и др. |
| Диабет | Сахарный диабет I типа,  Сахарный диабет II типа, требующий приема оральных гипогликемических препаратов |
|  |  |
| Иммуносупрессия (А) | Иммуносупрессия, вызванная текущим заболеванием или проводимым лечением,  Лица, получающие химиотерапию,  Аспления (отсутствие селезенки),  ВИЧ-инфекция, |
|  | Лица, получающие лечение системными стероидами более чем один месяц в дозе 20 мг в сутки (по преднизолону) и более, или в дозе 1 мг/кг/сутки для детей с весом менее 20 кг и др. |
| Прием некоторых лекарственных препаратов | Дети, длительно получающие препараты ацетилсалициловой кислоты (аспирин) и др. |

***Противопоказания к введению вакцины :***

1. тяжелые аллергические реакции на белок куриного яйца;
2. тяжелые реакции или осложнение на предыдущее введение этой вакцины;
3. первичные иммунодефициты, злокачественные новообразования;
4. системные диффузные заболевания соединительной ткани;
5. заболевания надпочечников;
6. наследственные и дегенеративные заболевания нервной системы;
7. острое инфекционное заболевание или обострение хронического процесса (временное противопоказание; вакцинация проводится после выздоровления или на фоне ремиссии хронического процесса).

После введения инактивированной вакцины, в первые 1-3 дня, возможны постпрививочные реакции. Это НОРМАЛЬНЫЕ реакции, они не являются осложнением или побочным действием:

* недомогание, повышение температуры тела;
* болезненность, уплотнение и / или покранение в месте укола

Обычно эти реакции слабо выражены и проходят самостоятельно. При высокой температуре тела можно принять жаропонижающее средство (парацетамол, ибупрофен), при сильной болезненности или уплотнении в месте укола можно использовать местно индометациновую мазь. Во всех случаях возникновения сильных или необычных реакций необходимо сообщить об этом врачу, проводившему вакцинацию (!).

***Следует помнить:***

* прививка против гриппа защищает только от гриппа и не защищает от других ОРЗ / ОРВИ и птичьего гриппа; вакцинация против гриппа является только частью комплексной профилактики “простудных” заболеваний в осенне-зимний сезон, она не исключает необходимости проведения других профилактических мероприятий и не снижает частоту заболеваемости другими ОРВИ у конкретного человека;
* прививка НЕ может способствовать более частым простудам в последующем и снижению иммунитета;
* вводимая вакцина НЕ может вызвать заболевание и НЕ может способствовать более тяжелому течению гриппа и других ОРВИ;
* привитой человек НЕ является заразным для окружающих;
* после прививки НЕ может быть кашля, насморка или диареи (поноса);
* развитие какого-либо заболевания в раннем или отдаленном периоде после прививки НЕ говорит о том, что это заболевание спровоцировано или вызвано вакциной; одна только временная связь с прививкой не может быть доказательством нанесенного вреда вакциной.

**2. Химиопрофилактика**

Для профилактики гриппа могут быть также использованы специфические лекарственные препараты, действующие непосредственно на вирус гриппа: препараты ремантадина и ингибиторы нейраминидазы вируса (осельтамивир ). Эти препараты также используются для лечения этой инфекции.

Ремантадин принимают взрослые – по 50 мг 1 раз в сутки 10-15 дней.

Тамифлю - детям старше 12 лет и взрослым – по 75 мг 1 раз в сутки.

Препараты Тамифлю и Реленза являются основными средствами профилактики и лечения гриппа (в т.ч. высокопатогенного гриппа птиц и свиного гриппа).