

Грипп: ответы на распространенные вопросы

В Казахстане на протяжении последних лет подъем заболеваемости ОРВИ, вызываемыми возбудителями негриппозной этиологии (РС вирусы, аденовирус, парагрипп и др.), начинается с середины октября. А уже с середины декабря подключается циркуляция вируса гриппа, пик заболеваемости ОРВИ и гриппом приходится на январь, февраль (обусловленной активной, параллельной циркуляцией негриппозных вирусов и вирусов гриппа), в дальнейшем наблюдается постепенный спад заболеваемости.

Результаты изучения случаев смерти и случаев госпитализации пациентов в предыдущие сезоны гриппа показывают, что определенные группы населения подвержены большему риску развития серьезных осложнений вследствие перенесенного гриппа (ВОЗ, 2017г). К ним относятся лица старшего возраста, беременные женщины и люди с сопутствующими патологическими состояниями, такими как астма. Медицинские работники подвергаются большему риску заражения гриппом и могут передать инфекцию своим пациентам.

Почему беременным женщинам нужно вакцинироваться и насколько это безопасно?

Беременность приводит к временным изменениям иммунной системы, работы сердца и легких, из-за чего беременные женщины более подвержены тяжелому течению гриппа. Беременные женщины, заболевшие гриппом, имеют более высокие шансы попасть в больницу и даже умереть, и, кроме того, у них может возникнуть целый ряд проблем, включая преждевременные роды и задержку развития вынашиваемого плода. Вакцинация против сезонного гриппа безопасна на всех этапах беременности. На протяжении многих лет беременные женщины во всех странах мира получали миллионы доз вакцины против сезонного гриппа. Пройдя вакцинацию, беременная женщина передаст выработавшийся у нее иммунитет своему будущему ребенку, обеспечив его защитой на первые шесть месяцев жизни.

Я не болею гриппом; зачем вообще мне нужно вакцинироваться?

У людей, инфицированных гриппом, болезнь может протекать в очень легкой форме или вообще никак не проявляться. Тем не менее, они все равно могут заражать гриппом других. Людям, регулярно контактирующим с представителями групп риска – младенцами, которые еще слишком малы, чтобы проходить вакцинацию, или людьми, у которых подавлена иммунная система, например, пациентами, получающими химиотерапию, – имеет смысл подумать о прохождении вакцинации, чтобы защитить себя от гриппа.

Я прошел вакцинацию и заболел; болезнь была вызвана вакциной?

Вакцина, которой прививают от сезонного гриппа, не может вызвать у вас грипп; она не содержит живого вируса гриппа.

Почему медицинским работникам нужно вакцинироваться?

Медицинские работники подвергаются большему риску инфицирования гриппом, чем население в целом. Они могут передать инфекцию своим пациентам, которые бывают в особенности подвержены развитию осложнений. Медицинские работники и пациенты заслуживают того, чтобы максимально защитить себя, пройдя иммунизацию. Хороший уровень иммунитета означает, что медицинские работники будут меньше дней проводить на больничном, а медицинские учреждения будут реже сталкиваться с проблемой нехватки персонала.

В прошлом году я прошел вакцинацию против гриппа; нужно ли мне снова вакцинироваться в этом году?

Вакцинацию против гриппа нужно проходить каждый год, поскольку было доказано, что на протяжении года уровень защитных антител в организме человека снижается. Кроме того, вирус гриппа может со временем изменяться, поэтому прививка от гриппа, полученная в этом году, на следующий год может быть недействительной. Поэтому ВОЗ проводит оценку вакцины перед каждым новым сезоном гриппа и дает рекомендации производителям относительно того, какие штаммы вируса гриппа должны использоваться в вакцине в следующем сезоне. Эти рекомендации основываются на данных о том, какие штаммы вируса циркулировали среди населения в последнее время.

- Чем опасен вирус гриппа в этом сезоне?

Не так страшен грипп, как его осложнения. Грипп дает опасные осложнения хронических заболеваний, с которыми бороться намного тяжелее, чем с самим гриппом. Перенесшие грипп могут заболеть пневмонией, менингитом, у них могут развиваться патологические процессы в сердце, суставах и других органах.

Больше других рискуют получить осложнения от гриппа люди старше 60 лет, дети до года, больные, имеющие хронические заболевания, беременные. Инкубационный период гриппа составляет от нескольких часов до недели – все зависит от полученной дозы заразы, особенностей организма.

- Будут ли какие-то отличия от прошлых сезонов в циркуляции вируса?

- Каждый эпидемический сезон отличается от предыдущих сезонов – это закономерно. В первую очередь это связано, с изменчивостью вируса гриппа типа А. Например, если один подтип в прошлом году был активным, то вследствие того, что население переболело и имеет иммунитет к этому типу, то в будущем эпидсезоне вероятность заболеть уменьшается. В зависимости от активности циркуляции вирусов гриппа А и В, Всемирная организация здравоохранения ежегодно пересматривает и рекомендует производителям вакцин, новый состав вакцины соответствующий наиболее активным циркулируемым вирусам гриппа.

- Ожидается ли появления новых вирусов гриппа «Сингапур», «Колорадо» в Казахстане?

- Мы не можем сказать, что это новые виды. Это подтипы вируса, которые и ранее циркулировали среди населения. Были зафиксированы последние изменения по вирусу гриппа А именно в Сингапуре, вирусу В в штате Колорадо, поэтому к названию этих подтипов присоединили наименование городов, где они были установлены.

Кроме прохождения вакцинации, как еще я могу предотвратить передачу инфекции другим людям?

- Следите, не появляются ли у вас симптомы гриппа; вы можете стать заразным за день до появления симптомов и оставаться таковым в течение 5–7 дней после их появления.
- Соблюдение основных правил гигиены может остановить распространение вируса. Прикрывайте лицо бумажным носовым платком, когда вы чихаете или кашляете, и затем всегда выбрасывайте его. Регулярно мойте руки с мылом.
- Оставайтесь дома и избегайте контактов с другими людьми, если вы заболели.

Каковы симптомы гриппа, и что делать, если я заболел?

- Симптомы гриппа включают высокую температуру, озноб, кашель, головную боль, боли в мышцах и повышенную утомляемость. У детей может также возникать рвота и диарея.

- Если вам кажется, что у вас грипп, оставайтесь дома, соблюдайте постельный режим, пейте много жидкости и принимайте отпускаемые без рецепта лекарственные средства для снижения высокой температуры и снятия других симптомов.
- Ни в коем случае не пытайтесь лечить грипп антибиотиками, поскольку возбудителем этой болезни является вирус. Антибиотики уничтожают бактерии, а не вирусы.
- Если вы заболели гриппом, и при этом вы беременны или у вас есть хроническое патологическое состояние, такое как астма, свяжитесь с вашим врачом, который, возможно, назначит вам противовирусное лекарственное средство.
- ВОЗ/WHO GISRS контролирует **устойчивость к противовирусным препаратам** среди циркулирующих вирусов гриппа, чтобы обеспечить своевременное руководство по противовирусному применению в клиническом управлении и потенциальной химиопрофилактике.

Профилактика

Наиболее эффективным способом профилактики заболевания является **вакцинация**. Имеются безопасные и эффективные вакцины и используются более 60 лет. Иммуитет от вакцинации уменьшается со временем, поэтому ежегодная вакцинация рекомендуется для защиты от гриппа. Инъекционные инактивированные противогриппозные вакцины наиболее часто используются во всем мире.

Среди здоровых взрослых вакцина против гриппа обеспечивает защиту, даже если циркулирующие вирусы точно не соответствуют вакцинным вирусам. Однако среди пожилых людей вакцинация против гриппа может быть менее эффективной в профилактике заболеваний, но снижает тяжесть заболевания и частоту осложнений и смертей. Вакцинация особенно важна для людей с высоким риском осложнений гриппа, а также для людей, которые живут или заботятся о людях с высоким риском.

ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию для:

- беременные женщины на любой стадии беременности
- дети в возрасте от 6 месяцев до 5 лет
- пожилые люди (в возрасте старше 65 лет)
- лица с хроническими заболеваниями
- работники здравоохранения.
- 5) ежегодное проведение вакцинации против гриппа медицинским работникам, детям, подлежащим медицинскому наблюдению в медицинских организациях, часто болеющим детям старше шести месяцев, детям организаций образования для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, домов ребенка, получателям услуг медико-социальных учреждений (организаций), беременным во втором или третьем триместре беременности, лицам с хроническими заболеваниями сердечно сосудистой системы и органов дыхания и по эпидемиологическим показаниям.

Вакцина против гриппа наиболее эффективна, когда циркулирующие вирусы хорошо сочетаются с вирусами, содержащимися в вакцинах. В связи с постоянно меняющейся природой вирусов гриппа Глобальная система эпиднадзора за гриппом и ответных мер ВОЗ (ГИСРС) - система национальных центров гриппа и сотрудничающих центров ВОЗ по всему миру - постоянно контролирует вирусы гриппа, циркулирующие у людей, и обновляет состав гриппа вакцин два раза в год.

На протяжении многих лет ВОЗ обновила свою рекомендацию о составе вакцины (трехвалентной), которая нацелена на 3 наиболее типичных типа вируса в обращении (два подтипа вирусов гриппа А и один вирус гриппа В). Начиная с сезона гриппа в северном полушарии 2013-2014 годов, четвертый компонент рекомендуется для поддержки развития четырехвалентной вакцины. Четырехвалентные вакцины

включают в себя второй вирус гриппа В в дополнение к вирусам в трехвалентных вакцинах и, как ожидается, обеспечивают более широкую защиту от инфекций вируса гриппа В. Ряд инактивированных противогриппозных вакцин и рекомбинантных противогриппозных вакцин доступны в форме для инъекций. Живая аттенуированная вакцина против гриппа доступна как спрей для носа.

21 февраля 2019 года (обновлено 21 марта 2019 года)

Рекомендуется, чтобы четырехвалентные вакцины на основе яиц для использования в сезон гриппа в северном полушарии 2019-2020 гг. Содержали следующее:

- вирус, подобный А / Brisbane / 02/2018 (H1N1) pdm09;
- А / Kansas / 14/2017 (H3N2) -подобный вирус; *
- вирус типа В / Colorado / 06/2017 (линия В / Victoria / 2/87); а также
- вирус типа В / Phuket / 3073/2013 (линия В / Yamagata / 16/88).

Рекомендуется, чтобы компонент вируса гриппа В в трехвалентных вакцинах для использования в сезоне гриппа в северном полушарии 2019-2020 гг. Был В / Colorado / 06/2017-подобным вирусом линии В / Victoria / 2/87.

* Компонент А (H3N2) был рекомендован 21 марта 2019 года.

Кроме вакцинации против гриппа, есть еще и **неспецифические меры профилактики** как гриппа так и других гриппоподобных заболеваний (ОРВИ). Такие как:

- ограничение времени пребывания в местах массовых скоплений людей;
- использование одноразовых масок в закрытых помещениях и местах скопления людей;
- по возможности ограничить контакт с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют;
- чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;
- промывание полости носа солевым раствором, особенно после улицы и общественного транспорта;
- часто проветривать помещение, в котором находитесь;
- регулярно делать влажную уборку в помещении, в котором находитесь;
- увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь;
- употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, шиповник, облепиха, смородина, лимон и др.);
- по рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет.