

Профилактика гриппа и ОРВИ



Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С). Вирусам гриппа

свойственна способность к изменчивости своей структуры. Поэтому наша иммунная система, встретившись с измененным вирусом гриппа, начинает воспринимать его как новый, ранее не известный вирус. И пока иммунная система «налаживает» производство защитных антител, чтобы бороться с вирусом гриппа, у человека развивается заболевание. Именно с изменчивостью вирусов гриппа связаны ежегодные сезонные подъемы заболеваемости.

Вирусы гриппа передаются, главным образом, воздушно-капельным путем от больного человека окружающим при чихании, кашле, разговоре. Возможен бытовой путь передачи – заражение через посуду, предметы обихода больного, игрушки.

Заболевание начинается остро с высокой температуры, которая в течение первых суток достигает 39-40 градусов, появляется сильная головная боль в области лба, глазных яблок, а также боли в мышцах и суставах. Через 2-3 дня после начала заболевания возникает першение в горле, кашель, насморк. Лихорадка при неосложненном гриппе продолжается в течение 1-3 дней, максимально до 5 дней. Кашель может сохраняться в течение 7-10 дней. Наиболее тяжелые осложнения при гриппе: стенозирующий ларинготрахеит, пневмонии, острые синуситы с преимущественным поражением гайморовых пазух, поражение внутреннего уха, отек легких, поражение нервной системы в виде энцефалита, менингоэнцефалита.

Иммунитет после перенесенного заболевания сохраняется несколько десятков лет.

Грипп продолжает оставаться наиболее массовым инфекционным заболеванием (по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний) и является одной из самых актуальных медицинских и социально-экономических проблем. Это единственная инфекция, которая вызывает ежегодные эпидемии и периодические пандемии, охватывающие до 30% населения земного шара.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно заболевают гриппом 20-30% детей и 5-10% взрослых, а умирают от гриппа от 250 тыс. до 500 тыс. человек. Экономический ущерб от ежегодных эпидемий составляет от 1 до 6 млн. долларов на 100 тысяч населения.

Острые респираторные инфекции – это полиэтиологичная группа инфекционных болезней, которые наблюдаются чаще всего в детском возрасте, и сопровождаются воспалением дыхательных путей. Этиологическими факторами могут быть вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-сентициальные вирусы,

реовирусы, коронавирусы, энтеровирусы, а также микоплазмы, хламидии и самые разнообразные микроорганизмы.

ОРИ характеризуются лихорадкой, симптомами интоксикации, выраженными в той или иной степени, и воспалением слизистых оболочек дыхательных путей.

Меры профилактики гриппа и других острых респираторных инфекций

На современном этапе наиболее эффективным средством профилактики гриппа и его осложнений является вакцинация. В Республике Беларусь профилактические прививки против гриппа проводятся в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и рекомендациями ВОЗ, согласно которым в первую очередь необходимо проводить иммунизацию против гриппа прежде всего среди лиц из групп высокого риска заражения и последствий от гриппозной инфекции.

После вакцинации или перенесенного гриппа в организме формируются защитные антитела, которые сохраняются 6-9 месяцев, а затем разрушаются. Когда в следующем году приходит новый вариант вируса гриппа, то он вновь «застает врасплох» нашу иммунную систему и мы снова боеем.

Вакцинация против гриппа

Существуют следующие виды вакцин для профилактики гриппа - живые и инактивированные (т.е. убитые).

Живая вакцина – это вакцина, которая содержит в своем составе живой вакцинный (т.е. специально созданный для вакцины) вирус гриппа.

Инактивированная (т.е. убитая) вакцина – это вакцина, которая в своем составе содержат целый убитый вакцинный вирус гриппа либо его отдельные частички (антигены).

Что общего между всеми вакцинами для профилактики гриппа?

Все вакцины для профилактики гриппа создают надежный иммунитет против заболевания гриппом.

Эффективность и безопасность вакцин для профилактики гриппа.

Сроки формирования защиты от заболевания после профилактической прививки. Через 14-21 день после вакцинации развивается иммунитет, который обеспечивает защиту от заболевания гриппом в течение 6-12 месяцев.

Безопасность вакцинации против гриппа

Введение любых вакцин, в т.ч. вакцин для профилактики гриппа может вызывать реакции.

Возникновение температуры или покраснения в месте введения вакцины – это закономерная реакция на любую вакцину, свидетельствующая о начале формирования защиты.

После вакцинации против гриппа у привитых могут отмечаться:

общие реакции – это реакции, которые в целом затрагивают организм и проявляются в виде повышения температуры тела, недомогания, головной боли и др.;

местные реакции – это реакции, которые проявляются в месте введения вакцины в виде уплотнения и болезненности.

Эти проявления кратковременны, не требуют лечения и исчезают самостоятельно в течение 2-3 дней, не нарушая трудоспособности и не требуя дополнительного лечения.

Необходимо ли прививаться в нынешнем году, если делал прививку в прошлом?

Защитные антитела, выработанные после прививки, обычно в течение 6-12 месяцев после вакцинации разрушаются или их количество становится недостаточным для защиты от гриппа в новом сезоне. Кроме того, ежегодно обновляются варианты вирусов гриппа, которые входят в состав вакцин. Так что стоит прививаться ежегодно.

Основные рекомендации по профилактике гриппа и других ОРВИ

Рекомендации для населения:

избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, кашляют;
избегайте или сократите время пребывания многолюдных мест в многолюдных местах;

соблюдайте гигиену рук: чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук;

как можно реже дотрагивайтесь руками до лица, закрывайте рот и нос при кашле и чихании;

увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;

используйте защитные маски при контакте с больным человеком;

придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии