

# Грипп и его профилактика

04.09.2019

Грипп – это острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также нарушением деятельности сердечно - сосудистой и нервной систем.

Грипп - одно из самых тяжелых и распространенных вирусных заболеваний зимнего сезона. Заболеть гриппом может любой человек в любом возрасте.

Вызывает инфекцию вирус гриппа. Существует 3 серологических типа вируса гриппа - А, В и С. В эпидемиологическом отношении наиболее широкое распространение и наибольшую опасность представляют вирусы гриппа А. Характерной особенностью этого вируса является постоянное изменение его генетической структуры. Каждый год циркулируют новые варианты этого вируса. Все известные до настоящего времени пандемии вызывали лишь вирусы гриппа А. Среди многих подтипов вирусов гриппа А в настоящее время среди людей циркулируют подтипы гриппа А/Н1N1 и А/Н3N2. Вирусы гриппа В, циркулирующие в настоящее время, можно подразделить на две основные группы (линии), обозначаемые как линии В/Ямагата и В/Виктория. Вирусы гриппа В не подразделяются на подтипы.

Вирусы гриппа типов А и В отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, вызывая вспышки и эпидемии. По этой причине в вакцины сезонного гриппа включают соответствующие штаммы вирусов гриппа А и В.

Вирус гриппа С выявляется гораздо реже и обычно вызывает легкие инфекции, которые приводят к менее значительным последствиям для общественного здравоохранения.

Передается вирус гриппа от человека к человеку воздушно-капельным путем - при кашле и чихании, с каплями слюны. Кроме того, при кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, а затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути людей и вызвать у них заболевание.

Существует вероятность контактной передачи вируса через предметы обихода. Вирус способен выживать в течение 2-8 часов на гаджетах, игрушках, посуде, белье, столешницах, столах, дверных ручках, фломастерах, авторучках и карандашах. Человек заражается, когда касается зараженных поверхностей, а затем рта, носа или глаз.

Больной человек наиболее заразен для окружающих за 24 часа до появления симптомов и в первые 3-4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Дети, особенно маленькие, потенциально «опасны» более длительный период (7–10 дней).

Инкубационный период при гриппе может колебаться от нескольких часов до 3-х дней, обычно 1-2 дня.

Клиническое течение заболевания варьирует от лёгких до тяжёлых гипертоксических форм. Болезнь, как правило, начинается остро с озноба, повышения температуры тела до

38,5-40°C. Появляются резкая головная боль в лобной и височных областях, ломота в мышцах, конечностях, пояснице, покраснение кожи, боли при движении глазными яблоками, светобоязнь, резкая слабость, насморк, кашель и боль в горле. У детей могут быть такие симптомы, как тошнота, рвота, диарея.

Лёгкие и среднетяжёлые формы болезни имеют благоприятный прогноз с продолжительностью заболевания 5-7 дней. Но даже при легком течении заболевания после выздоровления сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у пожилых больных.

Если через неделю больной не выздоравливает, следует думать об осложнениях гриппа. При тяжелом течении гриппа у заболевшего возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, которые в конечном итоге могут привести к летальным исходам, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. Степень развития серьезных осложнений, особенно у детей, пожилых и ослабленных больных очень высока. Во время гриппа возможно обострение сопутствующих заболеваний.

Лучший способ предотвратить заболевание гриппом - ежегодное проведение прививок. Вакцинация значительно снижает заболеваемость и смертность от гриппа во всех возрастных группах.

Цель вакцинации - не полная ликвидация гриппа, как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии.

Иммунизации в первую очередь подлежат лица с высоким риском развития неблагоприятных последствий заболевания: дети до 6 лет, пожилые люди, лица с хроническими соматическими заболеваниями, независимо от возраста, беременные женщины, особенно во втором и третьем триместрах беременности. Обязательной вакцинации против гриппа также подлежат лица с высоким риском инфицирования в результате контакта с большим числом людей или высокой мобильностью: школьники, студенты средних и высших профессиональных учебных заведений, персонал медицинских организаций, работники транспорта, сотрудники образовательных учреждений, социального обслуживания населения, торговли, коммунальной сферы, лица, подлежащие призыву на военную службу.

История использования противогриппозных вакцин насчитывает уже более 60 лет и доказала свою безопасность и эффективность во всех возрастных и профессиональных группах. Потенциально возможные побочные эффекты вакцинации против гриппа встречаются крайне редко, обычно носят легкий характер: болезненность, покраснение или припухлость в месте инъекции. У некоторых людей после прививки может появиться головная боль, ломота в теле, слабость, незначительный подъем температуры. Эти побочные эффекты незначительны и быстро проходят, в отличие от гриппа. Что касается тяжелых побочных реакций на вакцинацию, то таковые составляют не более 1 случая на 1 миллион людей, прошедших вакцинацию.

Следует помнить, что для предотвращения разного рода осложнений, перед проведением вакцинации необходимо информировать врача обо всех перенесенных заболеваниях и

аллергических проявлениях в прошлом, что значительно снижает вероятность побочных эффектов вакцинации.

Необходимо понимать, что потенциальная польза от вакцинации против гриппа по предотвращению серьезного заболевания, госпитализации и летальных исходов в значительной степени перевешивает риски побочных эффектов от вакцинации.

Вакцинация снижает более чем в 3 раза уровень заболеваемости гриппом и ОРВИ, более чем в 4,5 раза уменьшает время пребывания на больничном листе, экономит 57 % выплат по больничным листам, уменьшает до 52 % затраты на лечение гриппа и ОРВИ и их осложнений, снижает в 6 раз продолжительность нетрудоспособности. Достаточно сказать, что сравнительный анализ заболеваемости гриппом населения Кемеровской области в эпидсезоне 2018-2019 гг. показал, что заболеваемость гриппом лиц, непривитых против гриппа, превышает заболеваемость привитых среди взрослых в 6,6 раза, а в группе детей – в 17,3 раза.

По результатам мониторинга за циркуляцией среди населения Земного шара респираторных вирусов ВОЗ ежегодно делает прогноз о вирусах гриппа, которые станут причиной очередной эпидемии, и рекомендует штаммовый состав противогриппозных вакцин. На сезон 2019-2020 гг. для стран Северного полушария ВОЗ рекомендовано включение в состав вакцин следующих штаммов вируса гриппа:

вирус, подобный A /Brisbane/02/2018 (H1N1)pdm09;

вирус, подобный A/Kansas/14/2017 (H3N2);

вирус, подобный B/Colorado/06/2017 (линия B/Victoria/2/87)

вирус, подобный B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata/16/88).

Первые три штамма рекомендуются для включения в трехвалентные противогриппозные вакцины, а последний является рекомендуемым дополнительным штаммом для четырехвалентных противогриппозных вакцин.

В соответствии с этими рекомендациями в Российской Федерации уже начата наработка вакцин для иммунизации населения осенью текущего года. Поставки вакцины начнутся в августе. Вакцинацию против гриппа целесообразно проводить до сезонного подъема заболеваемости острых респираторных вирусных инфекций, чтобы организм успел сформировать иммунитет к штаммам вируса. Наиболее подходящее время для проведения прививок – август-октябрь.

Использовать возможность укрепить свой иммунитет при помощи вакцинации необходимо каждому человеку, потому что вовремя сделанная прививка активизирует защитные свойства организма, причем работать иммунитет будет на протяжении всего года. Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку.

С целью подготовки к сезонному подъему заболеваемости гриппом и ОРВИ Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой издано постановление от 10.07.2019 № 10 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекции в эпидемическом сезоне 2019-2020 годов». Данным

постановлением перед главами органов исполнительной власти, руководителями органов исполнительной власти в сфере охраны здоровья населения и образования, руководителями предприятий и учреждений поставлена задача по организации и проведению мероприятий по предупреждению массового распространения заболеванием гриппом и ОРВИ среди населения. Приоритетной задачей для достижения этой цели является организация вакцинации против гриппа с охватом не менее 45 % от численности населения.

В Кемеровской области в рамках предсезонной подготовки прививки против гриппа должны получить 1 млн. 340 тыс. человек. Это - дети с 6 месяцев до 6 лет, школьники, обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и организациях высшего образования, взрослые, работающие по определенным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы), беременные женщины, взрослые старше 60 лет, лица, подлежащие призыву на военную службу, лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением). Прививки данным контингентам проводятся бесплатно за счет средств федерального бюджета в медицинских организациях по месту жительства или работы.

Лица, не относящиеся к этим контингентам (работники торговли, общественного питания, крупных промышленных предприятий, животноводческих и птицеводческих хозяйств, фермеры, сотрудники государственных учреждений, учреждений культуры, спорта), но с высоким риском заражения гриппом вследствие профессионального контакта с большим числом людей должны прививаться за счет средств работодателей или собственных средств.

Помимо вакцинации для профилактики гриппа и других ОРВИ следует выполнять комплекс общегигиенических мероприятий, направленных на оздоровление. Каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя несложные правила.

#### Меры по предупреждению заболевания гриппом в период эпидемии

1. Чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих придерживайтесь следующих правил:

- Ø ежедневно гуляйте на свежем воздухе;
- Ø ограничьте поездки на общественном транспорте;
- Ø избегайте контакта с больными людьми;
- Ø старайтесь не подходить к больному ближе, чем на 1 метр (не ближе расстояния вытянутой руки);
- Ø избегайте мест большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- Ø регулярно проветривайте помещения, в которых находитесь (3–4 раза в день по 15–20 мин);
- Ø проводите закаливающие процедуры;

Ø ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами);

Ø интенсивно восполняйте организм витаминами и минералами. В период эпидемии важно употреблять продукты, содержащие витамин С (шиповник, черная смородина, квашенная капуста, киви, цитрусовые, облепиха), витамин А (печень, зернистая икра, твердые сыры, яичный желток), витамин В2, (дрожжи, миндаль, творог, сыр), витамин В6 (мясо, фасоль, соя, рис, пшено);

Ø уберите из рациона консервированные продукты, жирное мясо, рафинированное растительное масло, ограничьте употребление поваренной соли;

Ø тщательно мойте руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртосодержащие растворы, гели, антибактериальные влажные салфетки) после посещения общественных мест, возвращения домой, посещения туалета, перед приемом пищи;

Ø при контакте с больными людьми надевайте маску;

Ø закрывайте нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки, при их отсутствии – в сгиб локтя;

Ø соблюдайте правила «респираторного этикета» (не трогайте грязными руками глаза, нос и рот);

2. Если Вы все-таки заболели, то:

Ø оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;

Ø вызовите врача, помните, что своевременное обращение за медпомощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению;

Ø соблюдайте постельный режим;

Ø изолируйте себя от других членов семьи;

Ø ограничьте по возможности контакты с другими людьми:

Ø соблюдайте правила «респираторного этикета» (кашляйте и чихайте в одноразовые носовые платки, а при их отсутствии – в сгиб локтя);

Ø немедленно выбрасывайте маски после использования;

Ø пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами;

Ø строго выполняйте все назначения врача по обследованию и лечению, принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы;

Ø следите внимательно за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

3. Если гриппом заболел член семьи:

Ø по возможности, разместите больного отдельно от других;

Ø выделите ему отдельную посуду;

Ø регулярно проветривайте помещение, в котором находится больной, при этом необходимо помнить, что температура воздуха при этом не должна опускаться ниже 20°C;

Ø проводите влажную уборку с применением дезинфицирующих средств в помещении, в котором находится больной (предметы обихода, пол и т.д.);

Ø уход за больным желательнее осуществлять одному человеку;

Ø не допускайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина;

Ø внимательно следите за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение;

Ø старайтесь соблюдать меры гигиенического характера (использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами);

Ø старайтесь находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра;

Ø влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

Ø немедленно снимите и выбросьте маску, вымойте руки, закончив уход за больным;

Ø следите за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа.

### **Использование медикаментозных средств неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ**

Использование медикаментозных средств профилактики гриппа и ОРВИ направлено на защиту восприимчивого организма. Применение медикаментозных средств для профилактики гриппа и ОРВИ не заменяет вакцинопрофилактику гриппа и является вспомогательным методом предупреждения заболевания.

Химиофилактика подразделяется на сезонную и экстренную. Сезонная вакцинопрофилактика проводится в предэпидемический период с целью повышения устойчивости организма человека к вирусам во время максимальной вероятности заболевания и подразумевает прием противовирусных препаратов в течение определенного времени или всего эпидемического сезона.

Экстренная химиофилактика подразумевает назначение противовирусных лекарственных препаратов после контакта с больным или при его нахождении в очаге инфекции.

Применение с профилактической целью противовирусных и иммуномодулирующих препаратов, включая препараты интерферонов (альфаферон, гриппферон) и препараты класса индукторов интерферонов (циклоферон, кагоцел, амиксин) должно проводиться строго по назначению врача и под его контролем.

Для неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ могут использоваться адаптогены растительного происхождения (аралия, женьшень, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея, имбирь, эхинацея), другие препараты с доказанной профилактической активностью, разрешенные к применению в установленном порядке на территории Российской Федерации.

В качестве неспецифической профилактики респираторных инфекций может использоваться ароматерапия-ингаляционное воздействие натуральных эфирных масел, обладающих выраженными бактерицидными, антисептическими, противовоспалительными свойствами (лимон, апельсин, пихта, сосна, мята, гвоздика), улучшающее качественный состав микрофлоры верхних дыхательных путей и их проходимость, повышающее местный иммунитет.

<http://42.rospotrebnadzor.ru/content/821/>