Хотите жить? Хотите жить долго и быть здоровым человеком? Тогда любите и берегите самое себя. До 1 ноября – окончания вакцинации населения, осталось совсем немного времени, поэтому тем, кто еще не успел сделать прививку от гриппа, стоит поспешить.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) сезон эпидемии гриппа 2016/2017 предположительно начнется в конце января, однако скачок заболеваемости вероятен в конце ноября - начале декабря. Помочь справиться с ним в грядущем эпидемиологическом году может прививка от гриппа, состав которой подобран с учетом исследований Минздрава и ВОЗ. С наступлением холодов ожидается совершенно новый вирус гонконгского гриппа (H3N2). Основными признаками заражения им считаются: высокая температура тела (свыше 39 градусов), рвота, диарея, сильные головные боли, головокружение.

Не спешите отложить газету в сторону. Многие считают, что знают о гриппе и прививках все, поэтому сделали для себя вывод: прививаться от гриппа не надо. Подобное широко распространенное мнение базируется в основном на выводах пользователей всевозможных интернет-форумов или рассказах соседа (коллеги, свояка и т. п.) о том, как он сделал прививку и сразу заболел гриппом. Масла в огонь подливают всевозможные «специалисты», утверждающие, что свиной, птичий и прочие виды гриппа не более чем пустое запугивание населения в пользу фармацевтических компаний. И все это несмотря на то, что в январе прошлого года из-за высокой заболеваемости у школьников начались внеплановые каникулы, причем не только на Камчатке, а во многих городах России. В 14 регионах был превышен эпидемиологический порог, за три недели с начала года в стране от осложнений после гриппа умерли 28 человек. При этом во многих случаях был выявлен вирус А (H1N1), или так называемый свиной грипп.

Чего нам стоит ждать в этом году? С таким вопросом мы обратились к врачу-эпидемиологу Камчатской краевой детской инфекционной больницы Елене Черных.

- Должна сразу сказать, что в этом году люди активно вакцинируются от гриппа. Видимо, напуганы прошлогодней эпидемией, когда было очень много случаев осложнений пневмонией. Кроме этого, при гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, также грипп имеет обширный список возможных осложнений от легочных,

таких как бронхит и пневмония, до осложнений со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем (менингит, энцефалит, невралгии, миокардит и перикардит и др.).

Хотя специалисты на этот сезон не прогнозируют большой вспышки заболеваемости, мы не можем достоверно предугадать, как грипп себя поведет. Поэтому каждый должен знать, что прививаться крайне необходимо. Хотя прививка от гриппа не является стопроцентной гарантией от самого заболевания, примерно 15 % привитых людей все равно подхватывают инфекцию. Но! Опасен не столько сам грипп, сколько осложнения, которые он вызывает. У вовремя привитого от гриппа человека не будет осложнений, да и само заболевание он перенесет гораздо легче. Для сравнения могу добавить, что у непривитых осложнения возникают более чем в 25 % случаев, тогда как у тех, кто сделал прививку, возможность осложнений равна нулю.

- Елена Дмитриевна, многие почему-то боятся прививок больше, чем вероятности подхватить смертельное заболевание, особенно мамы маленьких детей.

- У этой прививки нет противопоказаний. Более того, деток в возрасте от рождения до 3–5 лет надо прививать обязательно, поскольку у них еще слабый иммунитет. Это же касается людей с хроническими, врожденными заболеваниями, ослабленных, недавно перенесших операции.

- И все-таки, вдруг материал прививки по каким-либо причинам окажется некачественным. Какие самые тяжелые последствия в таком случае могут наступить?

- Что прививка просто не подействует. Такое может произойти, если прививочный материал неправильно транспортировали или хранили, то есть была нарушена холодовая цепь – это 2–8°С. Чтобы такого не произошло, материал транспортируется в специальных термоконтейнерах, затем хранится при соблюдении необходимых условий. Прививки делаются только в медучреждениях, получивших на это государственную лицензию. За неукоснительным соблюдением всех требований следит не только руководство медицинских учреждений, но и Роспотребнадзор. Именно поэтому я рекомендую делать прививки только в поликлиниках.

Также могут быть побочные эффекты: общая слабость, недомогание, головная боль, аллергическая реакция. Как правило, эти неприятности бывают редко и быстро, без последствий проходят.

При Министерстве здравоохранения РФ существует Научно-исследовательский институт гриппа, который занимается мониторингом заболеваемости, здесь просчитываются сезонные пороги, типы возбудителей гриппа. В результате на основе многолетних наблюдений и научных прогнозов ежегодно не только разрабатывается новая вакцина от гриппа, состав которой актуален именно в предстоящий холодный период года, но и подробные инструкции как именно ее применять. Как правило, это своеобразный коктейль прививок, поскольку вирус гриппа постоянно мутирует, регулярно проводится ряд испытаний, чтобы выявить новый штамм и подобрать действенные препараты для лечения недуга, выработать рекомендации для медиков. Так ежегодно рождается универсальная вакцина, которую мы всегда ждем.

- Многие не делают прививки просто потому, что на это нет времени. Сначала очередь в регистратуру, потом к терапевту, потом в процедурный кабинет…

- К сожалению, этого не избежать. Перед прививкой необходимо получить одобрение врача, поскольку существуют медотводы, в основном по причине недавно перенесенного или текущего заболевания. Например, если ребенок перенес тяжелую инфекцию, медотвод от прививки может быть продлен на 14 дней или даже на месяц. Иначе ослабленный иммунитет просто не справится с такой нагрузкой. Именно поэтому прививки безопаснее делать в медицинских учреждениях, а не покупать самостоятельно в аптеках. Причем позаботиться об этом необходимо заранее, поскольку, чтобы выработался иммунитет, требуется 2–3 недели. Прививка от гриппа, хоть и входит в национальный календарь прививок для детей и взрослых, не является обязательной. Поэтому каждый для себя решает сам: или заранее обезопасить себя, скоротав полдня в поликлинике, или, в противном случае, как минимум две недели проваляться в постели.

- Что делать, если все-таки подхватил инфекцию?

- Пока случаев заболевания гриппом не зафиксировано. Даже вспышки ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) нет. А мы знаем, что если заболеваемость ОРВИ пошла вверх, значит, скоро появится и грипп. Поэтому заболевание лучше предупредить заранее. Можно принимать в течение зимних месяцев медицинские препараты, так

называемые иммуномодуляторы (Имудон, Исмиген, Анаферон, Арбидол), которые не только лечат, но и способствуют укреплению иммунитета. Не стоит забывать о приеме витаминов. А также пренебрегать частым мытьем рук и ежедневной влажной уборкой квартиры. Это только на первый взгляд несерьезная предосторожность: соблюдение гигиены реально работает, ведь именно пыль несет на себе зловредные микроорганизмы. При этом не стоит злоупотреблять всевозможными моющими средствами, поскольку они не только убивают микробы, но и способствуют снижению иммунитета. Чаще проветривайте комнаты и постарайтесь как можно реже бывать в закрытых помещениях с большим скоплением людей. Еще хорошо помогают бытовые приборы для очищения воздуха от пыли, они продаются в магазинах «Медтехники». При первых признаках простуды можно использовать спрей для носа ИРС19, оксолиновую мазь.

Но надо помнить, что все эти препараты хороши для предупреждения заболевания, в случае повышения температуры и других признаков простуды самолечение недопустимо. Только врач может определить заболевание и назначить правильное лечение. Существует множество разновидностей инфекций, каждая из которых требует отдельного подхода. Проще говоря, нужно сдать анализы, поскольку, кроме врачебного осмотра, должна быть лабораторная диагностика, стопроцентно подтверждающая конкретное заболевание и гарантирующая своевременное лечение. Это значит, что не надо ждать тяжелых последствий. Необходимо помнить, что любой грипп накладывается на определенный организм – либо здоровый, либо ослабленный другими заболеваниями. Смертность бывает не от гриппа как такового, а от осложнений наслоившейся инфекции.

Что касается камчатских лечебных учреждений и нашей больницы конкретно, то мы готовы встретить сезонное повышение заболеваемости во всеоружии: в наличии имеются необходимые препараты и оборудование, достаточно подготовленных специалистов, койкомест и диетического питания хватит на всех, даже при более неблагоприятном стечении обстоятельств, чем спрогнозировали ученые.

В заключение хотела бы напомнить, что в случае заболевания ребенка, а грипп, как правило, развивается очень быстро, родители, не дожидаясь участкового врача, могут самостоятельно прийти с малышом в нашу больницу по адресу: ул. Владивостокская, 47/4. В любое время дня и ночи! Здесь круглосуточно дежурят специалисты, готовые оказать необходимую помощь.

- Спасибо, Елена Дмитриевна, за консультацию. Надеемся, что в этом году

камчатцы заранее позаботятся о собственном здоровье и гораздо легче перенесут сезонную эпидемию гриппа.

Жанна Бакаева