

Профилактика гриппа

16.09.2014

Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это профилактика с помощью вакцин (специфическая, вакцинопрофилактика), химиопрофилактика (противовирусные средства) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая).

Вакцинопрофилактика — краеугольный камень в контроле над гриппом.

Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания. Многие серьезные инфекции, такие как полиомиелит, дифтерия, корь были практически полностью ликвидированы в результате массовой вакцинации. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижают заболеваемость и смертность 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.

ВОЗ рекомендует ежегодно прививать от гриппа группы риска: людей старше 65 лет, (при наличии хронической патологии — в любом возрасте), детей от 6 месяцев до 15 лет, медицинских работников и других людей с многочисленными производственными контактами.

К группам высокого риска инфицирования принадлежат: дети в возрасте 0-6 лет, школьники и учащиеся средних специализированных учебных заведений, медицинский персонал лечебных учреждений; работники транспорта, учебных заведений и сферы обслуживания, взрослые в возрасте старше 60 лет, лица с хроническими соматическими заболеваниями, независимо от возраста. Сюда же следует отнести воинские подразделения, казармы, где создаются оптимальные условия для передачи возбудителя.

Безопасна ли вакцина против гриппа и какие побочные реакции возможно ожидать при проведении вакцинации?

Противогриппозные вакцины используются уже более 60 лет и доказали свою безопасность во всех возрастных группах. Хотя имеются сообщения о некоторых случаях серьезных побочных эффектов, но они встречаются крайне редко. Типичными побочными явлениями при вакцинации являются гриппоподобные симптомы (головная боль, ломота в теле, слабость), незначительный подъем температуры (до 37,5°C) и местные реакции в месте инъекции (покраснение кожи, припухлость), которые проходят в течение 1-2 дней. Также могут быть и аллергические реакции, но и они крайне редки. Что касается тяжелых побочных реакций на вакцинацию, то таковые составляют не более 1 случая на 1 миллион людей, прошедших вакцинацию.

Кроме того, 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.

Основные не подлежащие вакцинации состояния не подлежащие вакцинации:

Аллергические реакции на компоненты вакцины — куриный белок

Аллергические заболевания, реакции на предшествующую прививку

Люди с обострением хронических заболеваний или с острыми инфекционными заболеваниями, сопровождающимися повышенной температурой

И последнее, что говорит в пользу вакцинации, это то, что потенциальная польза от вакцинации против гриппа (и особенно против пандемического гриппа) в части

предотвращения серьезного заболевания, госпитализации и летальных исходов в значительной степени перевешивает риски побочных эффектов от вакцинации.

Неспецифическая профилактика. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Извлекая уроки из пандемий прошлого века, очевидны важность и необходимость проведения профилактических мероприятий. В то время мероприятия по ограничению распространения инфекции проводили самыми простыми способами — изоляции и карантин, повышение личной гигиены, использование дезинфицирующих средств, попытки не создавать большого скопления людей. Так, во время «Испанки» 1918 года, в некоторых странах на целый год были закрыты публичные места, суды,

школы, церкви, кино. Были закрыты магазины, и продавцы обслуживали покупателей прямо на улице. В одном из городов США были запрещены рукопожатия.

Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить своих близких, еще раз напомним основные пути передачи вируса гриппа. Как и все вирусы гриппа, вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, с каплями слюны. При кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, и затем оседают на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц.

Больной человек наиболее заразен для окружающих 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).

Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75-100°С), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло). Антисептики на основе йода также эффективны против вирусов гриппа при использовании в соответствующих концентрациях на протяжении достаточного количества времени.

Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия, и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые санитарно-гигиенические правила.

Чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих нужно:

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Если Вы заболели необходимо:

Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений

Соблюдайте постельный режим

По возможности изолируйте себя от других членов семьи

При первых симптомах заболевания вызовите врача

Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте

Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие

жаропонижающими свойствами. Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс

приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы. Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Изоляция больного в отдельной комнате, использование марлевых повязок для членов семьи заболевшего, частое проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной, все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий. В очаге гриппа дезинфицирующие мероприятия.

Она не должна опускаться ниже 20°С.

Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:

по возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других,

уход за больным желательно осуществлять одному человеку,

избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина,
все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры - использование масок, частое мытье рук,
протираание рук дезинфицирующими средствами, следить за собой и за другими членами семьи на
предмет появления симптомов гриппа, стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1
метра,

выделить для больного отдельную посуду.

внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия
своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Если Вы используете одноразовые маски, то старайтесь выполнять следующие требования:

влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.

закончив уход за больным, маску необходимо немедленно снять, выбросить и вымыть руки. Избегайте повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования! Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60-80%. Понятно, что санитарно-эпидемические мероприятия в условиях эпидемии/пандемии не могут полностью «остановить» инфекцию, но снизить и отложить на время распространение заболевания могут. И пример тому Австралия во время пандемии «Испанки». За счет введения жестких карантинных мероприятий в морских портах, она не была вовлечена в пандемию до 1919 года. К этому времени вирус стал заметно «ослабевать» и заболевания протекали в более легкой форме.

Химиопрофилактика

Препараты для профилактики гриппа весьма разнообразны. Основными из них являются:
Противовирусные препараты (альгирем, тамифлю, реленза); Индукторы интерферонов (арбидол, циклоферон, амексин, кагоцел) Интерфероны (альфарон, гриппферон)

Иммуномодуляторы синтетического и природного происхождения (галавит, кармолис, имудон)
Гомеопатические препараты (оциллококцинум, анаферон, афлубин)

Врач инфекционист ГП № 8 филиала 1

С.В. Иванов

Адрес страницы: <http://krylatskoe.mos.ru/presscenter/news/detail/1293139.html>

[Управа района Крылатское](#)