

## **Памятка для пациентов: 7 мифов и 7 аргументов, которые убедительно доказывают необходимость вакцинации от гриппа**

### **1. Можно заразиться гриппом от самой вакцины.**

Это исключено. Вакцины не содержат живых вирусов — в них нет даже целых вирусов, только их фрагменты. Конечно, эти фрагменты не могут вызвать заболевания. Отрезанная от организма часть тела не может жить и функционировать самостоятельно — у вирусов то же самое.

### **2. Делать прививки нужно только людям из группы риска — пожилым, пациентам с хроническими заболеваниями, беременным.**

Если сравнить возрастную структуру умерших от гриппа в разные годы, можно увидеть, как она меняется во время больших эпидемий. В период 1976–1999 гг. преобладают пожилые пациенты. Это закономерно, т. к. грипп обостряет хронические заболевания, особенно патологию сердечно-сосудистой системы, которая характерна для этой возрастной категории. Однако, если посмотреть на возрастную структуру умерших во время эпидемии 2009–2010 гг., то картина совершенно иная: чаще погибали молодые взрослые и люди среднего возраста — 18–50 лет.

**Поэтому нельзя рассчитывать, что здоровый человек, взрослый или ребенок, априори защищен от неблагоприятного исхода.**

### **3. Прививка от гриппа снижает иммунитет и приводит к частым простудам.**

Любая прививка активизирует иммунитет, поскольку содержит антигены, в ответ на которые начинается интенсивная работа иммунной системы.

Именно поэтому вакцина не может снижать иммунитет. Более того, есть исследования, которые показывают, что введение внутренних антигенов вируса гриппа оказывает иммуностимулирующее действие. То есть привитые от гриппа люди реже болеют другими респираторными инфекциями.

### **4. Вакцина против гриппа защищает от одного типа вируса, а эпидемия может быть вызвана другим.**

Это не так. Практически все вакцины от гриппа содержат антигенный материал трех типов вируса гриппа — H1N1, H3N2 и В. В последние годы за рубежом зарегистрировано несколько четырехвалентных

вакцин. Штаммы (разновидности) вирусов в вакцине меняются каждый год. Существует сеть Национальных центров ВОЗ по гриппу, которые проводят наблюдение за циркулирующими вирусами, осуществляют первичное выделение вирусов гриппа и дают их предварительную антигенную характеристику. Затем информацию о циркуляции вирусов и впервые выделенные штаммы отправляют в сотрудничающие центры и головные контрольные лаборатории ВОЗ для антигенного и генетического анализа. В результате разрабатывают рекомендации о составе вакцины для профилактики гриппа в южном и северном полушариях.

**Состав вакцины против гриппа меняется каждый год, содержит антигены трех штаммов и зависит от высокоточного прогноза ВОЗ.**

#### 5. Проводить профилактику гриппа лучше с помощью лекарств.

Это возможно, но эффективность такой профилактики будет ниже. Кроме того, лекарственные препараты имеют больше побочных эффектов, чем вакцины. И поскольку лекарства не формируют длительной защиты, принимать их придется долго.

Возьмем один из наиболее эффективных в отношении гриппа препаратов — осельтамивир. Принимать его можно не более 42 дней подряд.

Профилактическая эффективность осельтамивира длится ровно столько, сколько мы его принимаем. Однако подъем заболеваемости гриппом может продолжаться больше, чем 42 дня. Кроме того, побочные эффекты, которые могут возникнуть при приеме препарата, не позволяют долго использовать его с профилактической целью. У вакцин против гриппа тоже могут быть побочные эффекты, но кратковременные — 1–2 дня и далеко не у всех!

6. Чтобы защититься от гриппа, лучше пить витамины и гомеопатические препараты. Они безопасны, в отличие от вакцин.

Оценить профилактическую эффективность гомеопатических препаратов сложно, поскольку гомеопаты не признают принципов доказательности в медицине. Однако в 2015 г. был опубликован Кохрейновский обзор, посвященный одному из самых популярных гомеопатических средств. В нем говорится, что доказательств эффективности этого препарата для лечения и профилактики гриппа нет.

Что касается витаминов, то исследования их профилактической эффективности ведут много лет. В Кохрейновском обзоре 2013 г. сказано об отсутствии профилактической эффективности витамина С в отношении ОРВИ. Ученые изучают эффективность высоких доз витамина D, однако достаточных доказательств они пока не получили.

#### 7. Организм сам справится с гриппом, как и с любой другой респираторной инфекцией.

Грипп протекает намного тяжелее других ОРВИ и имеет наибольшее число осложнений. Он очень заразен. Если в коллективе есть больной гриппом, то остальные инфицируются почти неминуемо. Заразным человек становится еще до появления первых симптомов.

Помимо воздушно-капельного способа, вирус гриппа может передаваться также контактным путем, т. к. некоторое время сохраняется на предметах в составе мелких капелек слюны. Заболевание распространяется молниеносно.

Вирус гриппа очень изменчив: человеческий организм просто не успевает естественным образом приобрести иммунитет ко всем генетическим вариантам вируса.

Заведующий санитарно-эпидемиологическим отделом О.В. Маничева.