

Зачем нужна прививка от гриппа?

Вакцинация — единственный надёжный способ защититься от гриппа.

Грипп — это острая вирусная инфекция, которая быстро передаётся от человека к человеку. Болезнь протекает тяжело: температура тела поднимается выше 38 °С, ноют мышцы и суставы, появляется сильная головная боль, слабость, потом кашель и насморк.

Против гриппа нет специфических лекарств: на вирусы не действуют антибиотики, противовирусные средства не всегда эффективны. При этом высок риск развития осложнений: от гриппа и связанных с ним заболеваний ежегодно умирает до полумиллиона человек.

Грипп быстро распространяется, поэтому каждый год случаются его эпидемии. Ни одна мера профилактики не бывает настолько эффективной, как прививка.

Как она работает?

Любой вирус или бактерия содержит в себе белки. Для нас они являются антигенами. Когда эти белки попадают в организм, иммунная система начинает вырабатывать в ответ антитела — свои белки, которые должны уничтожить инфекцию.

В состав вакцины входят ослабленные или мёртвые части возбудителя инфекции (фрагменты белковой оболочки вируса). Они не способны вызвать болезнь, но иммунитет реагирует на них и формирует антитела.

Если потом вас атакует вирус, то иммунная система ответит быстро: антитела уже наготове. Поэтому болезнь не начнётся или пройдёт в лёгкой форме.

Прививка от гриппа всегда помогает?

Вакцины работают с разной эффективностью, у современных препаратов она выше.

У тех, кто получил прививку и всё же заболел, грипп протекает легче и не приводит к осложнениям.

Прививка защищает только от гриппа, но вы можете подхватить другую вирусную инфекцию с похожими симптомами.

Если вирус постоянно мутирует, откуда врачи знают, какая прививка нужна?

Грипп изменяется, но по определённым законам. Исследователи вычислили их и научились предсказывать, какой вирус будет опасен в новом году.

Существует несколько разновидностей вируса, которые служат образцами для нового штамма. Каждый штамм отличается от предыдущего, но при этом сохраняет основную часть свойств образца. Так что создать прививку для нового вируса реально, если знать, какой прототип вызовет эпидемию. Современные вакцины трёх- и четырёхвалентные, то есть защищают от 3–4 разновидностей вируса.

Всемирная организация здравоохранения постоянно отслеживает изменения вируса и издаёт рекомендации, на что ориентироваться при изготовлении вакцин. А производители адаптируют препараты на основе указаний ВОЗ.

Например, в 2019–2020 годах в Северном полушарии опасны:

- 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);

Не всегда удаётся предсказать появление необычных штаммов. Тогда эпидемии становятся глобальными. Такое происходило с атипичными вирусами: птичьим и свиным гриппом.

Кому нужно прививаться?

Сделать прививку рекомендуют всем, но особенно:

Детям (после полугода) и пожилым людям, потому что грипп для них особенно опасен.

Школьникам и студентам, потому что они контактируют с большим количеством людей.

Взрослым, которым приходится работать с людьми: медработникам, учителям, продавцам и так далее.

Людам с хроническими заболеваниями, потому что грипп в сочетании с другими болезнями приводит к тяжёлым последствиям.

ВОЗ рекомендует прививаться беременным женщинам, потому что грипп, в отличие от прививок, может серьёзно навредить плоду.

Прививки безопасны?

Да, насколько это возможно. У любого препарата есть противопоказания, они зависят от конкретной вакцины.

Какие могут быть последствия?

Главная опасность — аллергическая реакция, например, на куриный белок или другие компоненты вакцины. Сообщайте врачу о наличии аллергии.

Другие последствия, например поражение нервной системы, встречаются крайне редко, причём прививки от гриппа в этом смысле наиболее безопасны.

Повышение температуры до 37,5 °С, покраснение и небольшая припухлость в месте укола — это нормальная реакция, которая говорит о формировании иммунного ответа. Это неприятно, но такие симптомы проходят за пару дней.

Кому нельзя делать прививку?

Абсолютные противопоказания к прививкам — это уже упомянутая аллергия и тяжёлые иммунодефициты.

В любом случае перед прививкой вас или вашего ребёнка осмотрит доктор, который перенесёт или запретит вакцинацию при наличии противопоказаний.

Когда делать прививку от гриппа?

Лучше всего сделать прививку до середины ноября. После вакцинации иммунитет к гриппу вырабатывается за 2 недели, так что нужно успеть привиться до начала эпидемии.

Но риск заболеть гриппом сохраняется обычно до весны, так что даже зимой есть смысл сделать прививку.

Где лучше делать прививку и какую именно?

Это зависит от того, какую вакцину вы хотите выбрать. В государственных клиниках, как правило, есть отечественные препараты. В этом году это «Совигрипп». Это вакцина нового поколения, безопасная и эффективная, но она содержит куриный белок, который можно не всем.

Прививку можно сделать в прививочном кабинете и в любом детском образовательном учреждении.

Как подготовиться к прививке?

Специальная подготовка к прививке не нужна. Витамины, БАДы и антигистаминные препараты не влияют на скорость выработки иммунитета. Максимум, что можно сделать, — за несколько дней до прививки не посещать места скопления людей, чтобы не подцепить какую-нибудь вирусную инфекцию и не сделать прививку в инкубационный период (и не говорить потом, что во всём вакцины виноваты). Также за пару дней до процедуры исключите из пищи аллергены и не пробуйте новые продукты.

Санитарно-эпидемиологический отдел ГБУЗ ЛО «Киришская КМБ».