**Прививка от гриппа: что нужно знать каждому**

В нашей стране прививки от гриппа стали делать около 60 лет назад. Менялись подходы и совершенствовались вакцины, но споры до сих пор не утихают: есть все-таки смысл в этом уколе или лучше позволить организму самому победить вирус?

**Что нужно знать о гриппе**

Эту болезнь можно спутать с обычной простудой, но у течения этих заболеваний есть важные отличия. Грипп, не в пример простуде, начинается резко, у больного сразу подскакивает температура до высоких цифр,  и в целом самочувствие сразу становится очень плохим.

**Грипп** — это острая респираторная вирусная инфекция, которая передается здоровому человеку после контакта с больным. Это не один злостный вирус, их огромное количество: на данный момент ученые открыли несколько тысяч вирусов гриппа. И разделили их на четыре типа: А, В, С и D. Сезонные эпидемии обычно вызываются вирусами гриппа А и В .

Когда больной кашляет или чихает, миллионы вирусных частиц вылетают из его рта «на охоту» за следующей жертвой. Причем для вируса нет препятствий — люди болеют по всему миру, инфекция не щадит ни стариков, ни взрослых, ни детей, мужчины и женщины также одинаково рискуют познакомиться с этим вирусом.

Только если в нашей стране эпидемии случаются в холодное время года, то, например, в тропиках люди страдают от этой болезни круглый год.

Хорошая новость, что большинство людей благополучно выздоравливает от гриппа (даже без лечения) примерно через неделю.

Но везет не каждому — нередко [возникают осложнения](https://deti.mail.ru/article/kogda-gripp-mozhet-dovesti-do-reanimazii/), особенно если больной относится к группе риска. А иногда грипп может привести и к смерти.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные симптомы** | Резко поднимается температура (до 40 градусов);сухой кашель;головная боль;боль в суставах и мышцах;насморк;боль в горле;общее плохое самочувствие |
| **Осложнения** | Пневмония;геморрагический отек легких;менингит и менингоэнцефалит;инфекционно-токсический шок; сердечная недостаточность;невриты и невралгия;смерть |
| **Как распространяется** | Воздушно-капельным путем, а также через бытовые предметы и касания |
| **Группы риска** | Маленькие дети, особенно до 1 года;беременные;люди старше 65 лет;люди с хроническими заболеваниями;люди с иммуносупрессивными состояниями или находящиеся на лечении (в том числе онкопациенты);медицинские работники;люди, находящиеся на лечении в больницах;индекс массы тела (ИМТ) 40 и выше |

**Как работает вакцинация от гриппа**

Работает она точно по такому же принципу, как и другие прививки.

Вакцина содержит инактивированный или убитый патоген, при введении которого организм получает информацию об антигене без риска заболеть. Так формируются собственные антитела.

Вакцины бывают трехвалентными и четырехвалентными, то есть защищающими от трех или четырех штаммов гриппа, актуальных в текущем году. Есть высокодозные версии вакцин, предназначенные для людей старшего возраста (65+) (3).

Прививку от гриппа можно делать детям, начиная с 6-месячного возраста.

**Насколько эффективна вакцинация**

* Все современные вакцины, доступные для россиян, отвечают международным стандартам. Прививка надежно защищает от гриппа 80–90% людей, в зависимости от особенностей здоровья и возраста конкретного человека.
* Также степень защиты меняется от сезона к сезону (смотря насколько совпали вирусы в вакцине и активные вирусы в природе).
* При этом вакцинация в текущем и предыдущем сезонах дает лучшую защиту от вируса, чем первичная вакцинация.
* Прививка не защищает на 100% от болезни, но она точно облегчает течение гриппа и предотвращает осложнения: пневмонию, бронхит, отит, менингит, обострение сердечно-сосудистых патологий и другие.
* Вакцинация беременных женщин защищает ребенка после родов (через передачу материнских антител). Это важно, потому что ни одна вакцина не одобрена для применения детям младше полугода.

**Как часто можно и нужно делать прививку от гриппа**

Существуют различные варианты вакцинации, но важно, чтобы все люди (старше 6 месяцев) каждый год делали прививку от гриппа.

Вирус гриппа мутирует, поэтому ежегодно разрабатываются новые вакцины, эффективные для защиты от актуальных штаммов. Именно поэтому (а еще потому, что иммунитет от гриппа неустойчив) желательно делать прививки каждый год.

Иммунитет формируется через 2 недели, и хватит его в среднем на 9–12 месяцев.

Если повторить вакцинацию раньше срока, скорее всего, все будет хорошо — иммунитет сформируется, а побочных эффектов не будет. Но, конечно, стоит придерживаться инструкции и рекомендаций врача.

**Когда лучше проходить вакцинацию**

Врачи советуют вакцинироваться перед началом сезонной эпидемии гриппа, то есть осенью. Дело в том, что сразу после вакцинации иммунитет против гриппа самый сильный, потом он начинает постепенно снижаться. Но сделать прививку можно и зимой, и весной, и летом. Особенно, если вы собираетесь полететь в южное полушарие.

|  |  |
| --- | --- |
| Весна | Прививку можно сделать, но сезон не самый актуальный для этого заболевания. |
| Лето  | Прививку можно сделать, но сезон не самый актуальный для этого заболевания. |
| Осень  | Идеальное время для вакцинации от гриппа. **Лучшие месяцы: сентябрь и октябрь**. |
| Зима | Подходящее время для вакцинации от гриппа. Лучший месяц: декабрь. |

**Для кого прививка от гриппа обязательна**

Прививку желательно делать **людям из группы риска**, у которых выше вероятность заболеть из-за особенностей работы. Речь, например, о врачах, воспитателях в детском саду**, учителях**, военных.

Кроме того, есть люди, которые не только легко подхватят вирус гриппа, но и, скорее всего, перенесут эту болезнь тяжело, у них выше вероятность развития осложнений. И им делать прививку от гриппа надо обязательно:

* люди старше 65 лет;
* дети до 2 лет;
* больные астмой;
* люди с хроническими заболеваниями легких;
* с неврологическими состояниями;
* с заболеваниями крови;
* с эндокринными заболеваниями, в т. ч. с диабетом;
* с заболеваниями почек или печени;
* с заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
* с метаболическими нарушениями;
* с ИМТ больше 40;
* с ослабленным из-за болезни или лечения иммунитетом;
* после [инсульта](https://health.mail.ru/article/3224263-skolko-zhivut-posle-insulta/);
* беременные и только родившие женщины (чтобы передать частичку иммунитета малышу).

**Кому нельзя делать прививку от гриппа**

У прививки от гриппа хорошая переносимость, но, естественно, у нее есть ряд противопоказаний.

Итак, кому нельзя ее делать:

1. детям младше 6 месяцев;
2. людям с тяжелой [аллергией](https://health.mail.ru/article/3207598-produkty-allergeny/) на любой компонент вакцины (например, на желатин, антибиотики и другие ингредиенты), возможно, им могут подойти другие вакцины от гриппа;
3. если у человека плохое самочувствие или признаки респираторного заболевания.

**Куда ставится вакцина от гриппа**

Вакцина вводится подкожно в плечо или под лопатку, а также внутримышечно в дельтовидную мышцу. Еще есть вакцины в виде капель или спрея для носа.

**Где можно сделать прививку от гриппа**

Вакцинацию от гриппа вы можете пройти в государственном или частном медучреждении, бесплатно и платно соответственно. Перед вакцинацией нужно посетить педиатра или терапевта.

Куда обращаться

Вот список учреждений, где можно сделать прививку.

* В поликлинику, к которой вы прикреплены, — бесплатно по полису ОМС.
* В детский сад, учебное учреждение или на работу, если там проводится вакцинация, — бесплатно по полису ОМС.
* Осенью, в сезон вакцинации, в некоторых городах можно сделать прививку в специально оборудованных павильонах — бесплатно по полису ОМС.
* В коммерческих центрах — платно или по полису ДМС.

**Побочные действия после прививки от гриппа**

Обычно прививка от гриппа переносится хорошо, какие-либо реакции возникают редко. И чаще всего это местные реакции, которые быстро и без следа проходят.

Нормальная реакция

К варианту нормы относятся такие реакции организма:

* болезненность, отек и покраснение в месте ввода вакцины;
* несильная головная боль;
* небольшая температура;
* тошнота;
* боли в мышцах;
* усталость.

**Опасные симптомы**

Если у вас возникла тяжелая аллергия после вакцинации или другие симптомы держатся уже несколько дней, обратитесь к врачу или в скорую помощь в зависимости от состояния.

**Что нельзя делать после прививки**

За сутки-двое не стоит употреблять алкоголь, переохлаждаться, находиться под прямыми лучами палящего солнца, заниматься активными видами спорта. Самое важное — быть здоровым: не стоит делать прививку при признаках ОРВИ, при повышении температуры тела, в период обострения хронических заболеваний.

* Не принимайте горячую ванну, место укола не трите мочалкой. При этом можно мыться под душем.
* Отложите на один-два дня занятия спортом.

**Какие вакцины против гриппа существуют, и как они называются**

Сейчас в России чаще применяются отечественные вакцины. Их довольно много, перечислим самые популярные.

* Ультрикс квадри — четырехвалентная инактивированная  противогриппозная вакцина.
* Гриппол плюс — трехвалентная инактивированная противогриппозная вакцина.
* Совигрипп — трехвалентная инактивированная противогриппозная вакцина.
* Ультрикс — трехвалентная инактивированная противогриппозная вакцина.

Отзыв врача о прививке от гриппа

— Пациенты часто задают вопрос: может ли вакцина вызвать грипп или другие респираторные заболевания? Нет, прививка от гриппа никак не может стать причиной болезни, в ней нет активных вирусов. Но, действительно, у некоторых людей могут возникнуть гриппоподобные симптомы. Они обычно связаны с другими причинами:

* с реакцией на вакцину (побочный эффект во время выработки антител);
* человек встретился с вирусом, а иммунитет после прививки еще не сформировался;
* это могут быть другие болезни, симптомы которых напоминают грипп.

**Что важно запомнить о прививке от гриппа**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.  | Ежегодно, в особенности в осенне-зимний и весенний сезоны, увеличивается количество заболеваний ОРВИ, в том числе гриппом. Перед наступлением этих периодов проводится вакцинация.  |
| 2. | Прививка нужна не только для того, чтобы избежать заражения, но и чтобы предотвратить осложнения, если человек все-таки заболел. |
| 3. | Прививку от гриппа можно делать детям, начиная с 6-месячного возраста, беременным и кормящим матерям. |
| 4. | Прививку делают заранее, а не в пик эпидемии, чтобы иммунитет успел сформироваться. |
| 5. | Прививка от гриппа переносится довольно легко, но могут возникнуть местные реакции, которые быстро проходят.  |
| 6. | Иммунитет сформируется через 2 недели, и хватит его примерно на год или чуть меньше.  |