**Как не заболеть гриппом?**

Название этого вирусного заболевания происходит от французского “grippe” – «схватывать» и очень точно отражает его заразность, скорость распространения, быстроту появления первых симптомов. Инфекция «берет в плен» целые города, континенты и ежегодно уносит более 600 тысяч людей. Профилактика гриппа во время эпидемии помогает предотвратить заражение большего числа лиц и снизить вероятность гибели от самой болезни или ее осложнений.

***Вирус гриппа: вооружен, неуловим и очень опасен***

Причина гриппа – мелкий оболочечный вирус. Наследственный материал представлен фрагментированной РНК, что становится одной из причин частых генетических изменений. Существует 4 типа вирусов гриппа: A, B, C, D. Для человека опасны первые три из них.

Самые страшные пандемии происходили при распространении типа A; разделение внутри него связаны с модификациями двух поверхностных антигенов – гемагглютинина (H) и нейраминидазы (N). Известно 18 вариантов гемагглютинина и 11 – нейраминидазы. Комбинации и мутации основных антигенов – причина того, что периодически возникают вспышки, эпидемии и даже пандемии гриппа. Иммунитет, «наученный» прошлогодней болезнью или прививкой не всегда защищает от заболевания, так как не успевает за изменяющимися антигенами.

Среди известных представителей типа A:

* H1N1 - «испанка» и «свиной грипп» причина пандемии в 1918-1920 гг. и 2009-2010 гг.;
* H3N2 -«гонконгский грипп» вызвал пандемию в 1968-1969 гг.

Тип B не имеет такого пандемического потенциала, он приводит к вспышкам болезни. Вирус типа C встречается редко.

Возбудитель остается жизнеспособным и может заражать людей от нескольких часов, если находится в воздухе, и до 3-4 дней, если оседает на различных поверхностях. Высокие температуры, солнечный свет, различные химические дезинфицирующие средства достаточно быстро уничтожают вирус гриппа.

Грипп относится к группе вирусов, имеющих сродство к эпителию верхних дыхательных путей, пищеварительного тракта. Он попадает в окружающую среду при кашле, чихании. Известно, что вирус выделяют все заразившиеся люди, вне зависимости от наличия клинических проявлений. Существуют 2 пути распространения гриппа в человеческой популяции:

* воздушно-капельный (вдыхание аэрозоля, содержащего вирус);
* бытовой (прикосновение к предметам, на которые осели вирионы).

***Когда начинается эпидемия гриппа***

Отечественные и зарубежные исследователи сходятся во мнении, что вероятность сезонного гриппа обычно растет при снижении температуры воздуха и остается максимальной в коридоре от +5 до -5°С. Влажность тоже имеет значение. Сухой воздух негативно влияет на состояние слизистой дыхательных путей: секрет становится более густым, меняется его pH, защитные свойства ухудшаются. Вирус гриппа легко прикрепляется к эпителию, сбрасывает оболочку и начинает размножаться в клетке. Приборы отопления, кондиционеры еще больше высушивают воздух.

Таким образом, когда температура на улице опускается ниже +5°С, начинаются вспышки болезни, а затем эпидемия гриппа в России. «Сезон болезни» открывается в октябре и продолжается до февраля-марта.

***Эпидпорог*** – это количество лиц, проживающих на определенной территории, у которых выявлено инфекционное заболевание. Федеральные центры гриппа располагают многолетней статистикой по респираторным инфекциям и публикуют актуальные сведения каждую неделю. Специалисты изучают заболеваемость гриппом и ОРВИ и сравнивают с показателями за предыдущие годы. Они оценивают эпидситуацию. Ее считают благополучной, если показатели в течение очередной недели не достигают порогового значения. Если уровень заболеваемости, особенно в отдельных возрастных группах (например, дети школьного возраста) или среди населения в целом превышают средние многолетние значения, говорят о возможном ухудшении эпидситуации.

Кроме того, центры гриппа анализируют, что происходит – увеличение или уменьшение числа заболевших. Так рост показателей на 20% и более по сравнению с данными прошлых лет указывает на осложнение ситуации и необходимость введения карантинных мероприятии. И наоборот – падение значений ниже опасных говорит об улучшении ситуации.

***Как защититься от гриппа***

Что же можно предпринять, чтобы избежать развития болезни даже в очаге инфекции? Существует 3 вида профилактики:

* специфическая (или вакцинопрофилактика);
* неспецифическая (соблюдение правил гигиены);
* медикаментозная (противовирусные, иммуномодулирующие препараты).

*Специфическая профилактика гриппа*

Вакцинация – самый надежный способ защиты от инфекции. Прививка помогает снизить заболеваемость, защитить от опасных осложнений и гибели представителей групп риска – тех, для кого грипп наиболее опасен.

Статистические исследования указывают, что даже при заражении симптомы инфекции появляются лишь у 22-23% заболевших. У взрослых, соматически здоровых пациентов грипп нередко протекает в легкой форме и расценивается как банальное ОРВИ. Но у представителей групп риска ввиду особенности иммунной реакции, наличия других болезней, вирусный удар может привести к непоправимым последствиям. К самым беззащитным пациентам относятся:

* дети от полугода до 6 лет;
* пациенты старше 65 лет;
* беременные женщины;
* пациенты со сниженным иммунитетом;
* лица с хроническими соматическими заболеваниями;
* медицинские работники;
* работники торговли, общественного транспорта, учителя (контингенты, имеющие контакты с массой населения)
* лица, проживающие в интернатах, домах престарелых.

Согласно данным ВОЗ, своевременная вакцинация снижает смертность среди пожилых пациентов на 60%, заболеваемость в группе привитых взрослых – на 70-90%, среди детей - на 60-90%.

Говоря о том, когда лучше делать прививку, инфекционисты советуют обратиться к врачу в октябре. Формирование иммунитета после инъекции происходит в течение 4 недель. Дети старше 3 лет и взрослые получают препарат однократно, в полной дозировке. Малыши с 6 месяцев до 3 лет вакцинируются дважды, с интервалом в 28 дней. Таким образом, дети раннего возраста могут приступить к иммунизации раньше – в конце лета.

Своевременное введение вакцины готовит иммунитет к эпидемии: ученые прогнозируют пик активности вируса на январь-февраль. Иммунитет против гриппа может «работать» до 3 лет, но прививку приходится «обновлять» ежегодно, , так как мутации вируса приводят к изменению его антигенов.

Актуальный состав вакцины утверждается в начале каждого года Всемирной организацией здравоохранения. Необходимость регулярного применения прививки у большого числа лиц стала причиной постоянной работы над составом препаратов в сторону улучшения переносимости. Для удобства и безопасности пациентов применяются сплит-вакцины, в которых содержатся внутренние и наружные антигены вирусов, и субъединичные вакцины с поверхностными антигенами.

Чаще вводят трехкомпонентные препараты. В 2019 году в их составе 2 штамма вируса типа A: подобный Brisbane 02/2018 (H1N1) pdm09 и Kansas 14/2017 (H3N2), 1 штамм вируса типа B - подобный Colorado/06/2017 (линия B/Victoria/2/87). В РФ доступны следующие вакцины:

* «Инфлювак»;
* «Ваксигрипп»;
* «Совигрипп»;
* «Гриппол плюс»;
* «Ультрикс».

Бесплатные прививки от гриппа доступны в поликлиниках, школьных и дошкольных детских учреждениях, домах престарелых, интернатах.

Вакцинопрофилактика противопоказана, если у человека выявлены: обострение тяжелой соматической патологии, острое инфекционное заболевание, зарегистрирована непереносимость компонентов препарата.

Обычно прививка от гриппа хорошо переносится. К стандартным побочным реакциям, которых не надо бояться, относятся:

* незначительное повышение температуры тела;
* боль и ломоту в мышцах и суставах;
* боль и припухлость в месте вакцинации.

*Неспецифическая профилактика гриппа*

Эта группа профилактических мероприятий направлена на уничтожение вируса в окружающей среде, разобщение людей, внимательное отношение к правилам личной гигиены и заботу о здоровье.

Как же работает неспецифическая защита? Любой заразившийся человек выделяет вирусы в окружающую среду уже в инкубационном периоде и продолжает оставаться заразным до 4-7 дней болезни. Для предотвращения распространения инфекции следует проводить регулярную обработку помещений и поверхностей. Вирус гриппа «боится» спиртовых, йодсодержащих антисептиков, щелочей (мыла).

Объясняя, как не заразиться гриппом в общественных местах, инфекционисты перечисляют простые правила:

1. Не посещать места большого скопления людей (концерты, торговые центры).
2. Избегать общения с теми, кто уже заболел.
3. Мыть руки с мылом или обрабатывать антисептическими средствами.
4. При кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой или платком.
5. Не прикасаться грязными руками к лицу, носу, глазам.
6. Промывать нос солевыми растворами, такими как «Аквалор», «Аквамарис».
7. По возможности избегать общественного транспорта в часы пик.
8. В транспорте, в магазинах надевать марлевую маску, проводить смену каждые 2,5 часа.
9. На работе увлажнять воздух, регулярно проветривать помещение.

Превышение эпидемического порога на 20 и более процентов становится основанием для введения карантинных мероприятий: в детских учреждениях отменяется посещение или занятия, круглосуточные и дневные отделения стационаров закрыты для визитов родственников, а самих пациентов стараются не задерживать «на койке» и выписывают домой.

При появлении первых признаков гриппа или ОРВИ необходимо ограничить контакты с окружающими и немедленно обратиться к врачу. При высокой температуре терапевта или педиатра можно вызвать на дом, при лихорадке до 38 градусов можно самостоятельно обратиться в поликлинику. Практика отказа от лечения инфекции, стремление «перенести грипп на ногах» опасна для здоровья самого больного и его окружения.

Если вирус «подкосил» кого-то из домочадцев, важно защитить здоровых членов семьи. Для этого применяется:

1. Изоляция больного в отдельной комнате. Если это невозможно, его постель огораживают ширмой и стараются от другой мебели на 1-1,5 метра.
2. Регулярно проветривать комнату, увлажнять воздух, проводить уборку с помощью дезинфицирующих средств.
3. Посуду, который пользуется больной, держать отдельно и обрабатывать моющими средствами после каждого приема пищи.
4. Мыть и обрабатывать антисептиком руки после контакта с больным членом семьи.

Масочный режим дома, в общественных местах признан достаточно эффективным способом профилактики. Средство индивидуальной защиты надо менять не реже 1 раза в 2-3 часа – так риск заражения снижается на 60-80%.

В эпидемию гриппа важно помнить, что ослабленный организм становится легкой «добычей» вируса, а частота осложнений возрастает. Поэтому необходимо заботиться о своем здоровье: регулярно и полноценно питаться, избегать стрессовых ситуаций, соблюдать режим дня, вовремя лечить острые, хронические заболевания.