

Грипп 2021-2022 в России

В нашей стране стартовала прививочная кампания против сезонного гриппа. Состав вакцин выбран на основе прогноза Всемирной организации здравоохранения по ожидаемым в этом году штаммам



Штаммы вирусов гриппа постоянно эволюционируют и состав противогриппозных вакцин приходится часто пересматривать. В связи с этим ВОЗ проводит два ежегодных совещания (для северного и южного полушарий), на которых анализируются актуальные данные по гриппу, после чего разрабатываются рекомендации по составу вакцин.

В сезоне 2021-2022 эксперты ВОЗ рекомендовали России и другим странам северного полушария включить в состав вакцины против гриппа следующие штаммы:

- тип A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09;
- тип A/Cambodia/e0826360/2020 (H3N2);
- тип B/Washington/02/2019;
- тип B/Phuket/3073/2013 (этот штамм рекомендован для четырехвалентной вакцины).

По данным ВОЗ, с прошлого года поменялись два основных штамма – это вирусы гриппа типа А, которые ранее в человеческой популяции не циркулировали.

Штамм А (H1N1) называют пандемическим, поскольку эта разновидность вируса очень заразна и может вызывать тяжелые осложнения.

Вакцинация – наиболее эффективный способ предотвращения таких осложнений. Данные по вакцинации за прошлые годы говорят о том, что прививки снизили риск развития тяжелой формы гриппа на 50%, результаты вакцинации у детей показали еще большую эффективность. Прививки от гриппа абсолютно безопасны и являются основным способом его профилактики.

Главные симптомы гриппа

Гриппу всегда сопутствуют повышение температуры до 37-39° С и выше, а также признаки интоксикации (головная боль, тошнота, рвота, снижение аппетита). Постоянные спутники гриппа: заложенность носа, боли в горле, воспаление глотки и гортани (фарингит, ларингит). При ослабленном иммунитете к вирусной инфекции может присоединиться бактериальная. Температура может нарастать постепенно и самые высокие значения могут быть зафиксированы на 2-3 день заболевания. Возможен дискомфорт в области живота, рвота, понос. Лицо больного

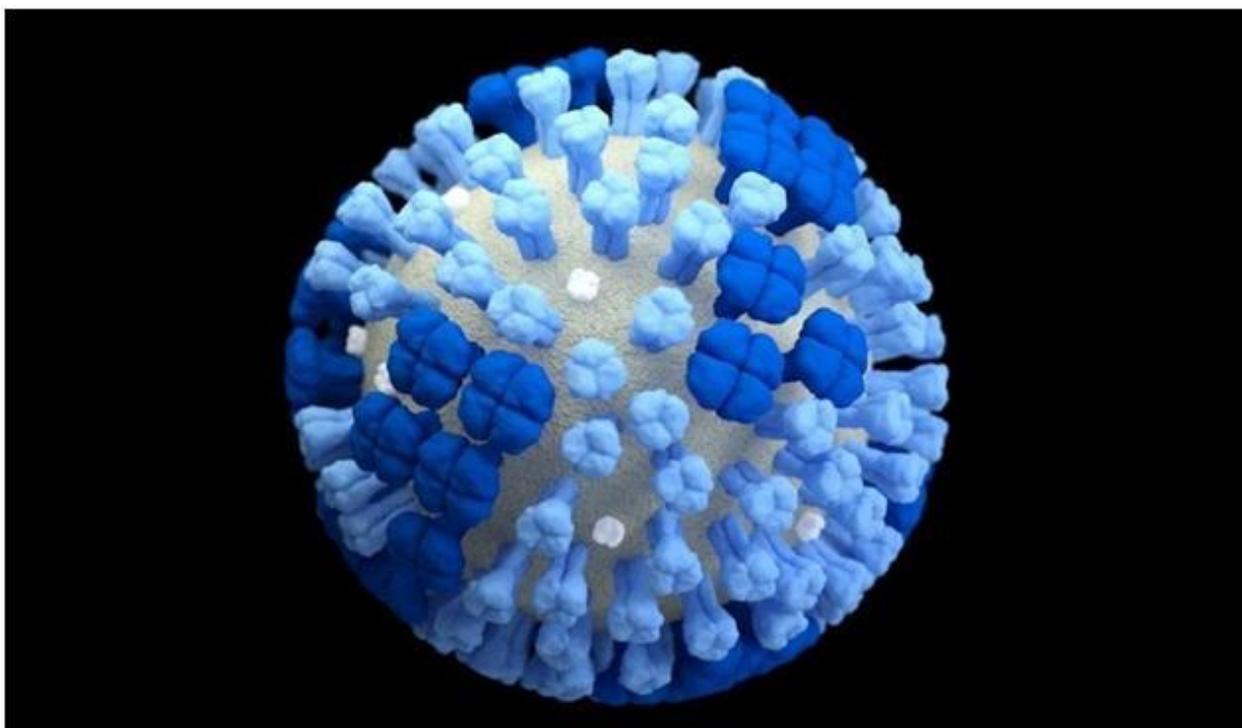
обычно бледное с румянцем на щеках, глаза блестят. В начале обычно беспокоят насморк и кашель, резь в глазах (конъюнктивит). Однако точный диагноз может поставить только врач после тщательного осмотра. Самое частое и опасное осложнение гриппа – пневмония. Нередко встречаются гайморит, фронтит, отит.

Таким образом для гриппа характерны:

- стремительное начало болезни: высокая температура, резкая головная боль, особенно в области надбровных дуг;
- ломота в мышцах;
- зачастую отсутствие симптомов «обычной» простуды - ни насморка, ни кашля;
- резкий лающий кашель на 2-3 день, чувство тяжести в груди.

Различают несколько основных форм заболевания. Они зависят от интенсивности симптомов:

- легкой степени тяжести;
- средней степени тяжести;
- тяжелой степени тяжести;
- токсическая;
- молниеносная.



Трёхмерная компьютерная визуализация вируса гриппа

В зависимости от них лечение проводится либо в домашних, либо в стационарных условиях. Летальные исходы при гриппе, как правило, связаны не с самим заболеванием, а с развитием осложнений, которые чаще всего возникают у тех, кто имеет хронические заболевания. Наиболее частые осложнения гриппа:

- вирусная пневмония;
- миокардит (воспаление сердечной мышцы);
- менингит или энцефалит;
- почечная или печеночная недостаточность;
- у беременных грипп может приводить к прерыванию беременности, а также к инфицированию плода.

Профилактика

Профилактика гриппа заключается в полноценном питании, закаливании, прогулках на свежем воздухе, мытье рук, проветривании помещения. В период эпидемии желательно избегать

посещения мест с большим скоплением людей, принимать поливитамины.

Важно соблюдать и другие рекомендации:

- отходить, когда кашляют рядом, желательно на 1,5-2 метра;
- не касаться руками носа, рта, глаз в общественном транспорте;
- мыть руки с мылом, возвращаясь из общественных мест;
- промывать нос морской водой (продается в виде спреев в аптеках);
- избегать недосыпа (он ослабляет организм).

Согласно ВОЗ наиболее эффективную профилактику гриппа обеспечивает вакцинация. Вакцина защитит именно от тех вирусов, штаммы которых распространены в текущем году. Вакцинация обычно проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости.

Что делать, если заболел

Если заболел, важно оставаться дома. Общение с окружающими людьми необходимо ограничить. Чтобы избежать заражения, в присутствии больного человека важно находиться в маске.

Пациенту, который заболел гриппом, рекомендуется:

- соблюдать постельный режим;
- пить подкисленные напитки (чай с лимоном, клюквенный, смородиновый морс);
- при необходимости, посоветовавшись с врачом, принимать симптоматические средства: от головной боли, жаропонижающие, антигистаминные (противоаллергические).