

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ, ВАКЦИНАЦИЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

ЛЕКТОРИЙ
«САНПРОСВЕТ»
ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ТРЕТИЙ ЭТАП: 12 ОКТЯБРЯ – 23 ОКТЯБРЯ

Иммунизация сопровождает нас с рождения и на протяжении всей жизни, защищая от опасных инфекций

То, что вакцинировать нужно исключительно детей - опасное заблуждение.
Взрослые ничуть не меньше нуждаются в прививках.

Иммунитет, полученный после вакцинации в детстве, может ослабевать с возрастом.

К тому же **при заражении «детской» инфекцией в зрелом возрасте заболевание может протекать тяжелее и с осложнениями**.

У людей старшего возраста много забот:

- они часто ещё работают,
- помогают детям,
- смотрят за внуками,
- возделывают огороды на дачах.



И совсем не хочется потерять возможность активного образа жизни, в том числе из-за инфекционного заболевания.

Люди 60+ особенно нуждаются в защите!

Особенности старшего возраста

Состояние здоровья в этом возрасте определяется многочисленными генетическими и внешними факторами, воздействующими на организм в течение всей жизни.

К 60-ти годам организм человека претерпевает ряд существенных изменений:

- уменьшается интенсивность основных пластических процессов;
- снижаются функциональные возможности ферментативных систем;
- ослабевает секреторная и моторная функции пищеварительного тракта;
- снижается толерантность к глюкозе и насыщенным жирам;
- нарушается постоянство микробиома кишечника;
- снижаются защитно-адаптационные возможности организма.



Поэтому необходимо уделять особое внимание поддержке защитных свойств организма и профилактике инфекционных заболеваний!

Своевременная иммунизация помогает сохранению здоровья, оставляет больше времени для полноценной жизни и общения с близкими людьми.

Безопасны ли вакцины для людей старшего возраста?

- Из-за возрастных особенностей иммунного ответа люди старше 60 лет могут **легче переносить прививку**, чем молодые.

- Разрешённые к применению вакцины **прошли тщательные проверки**
на нескольких этапах исследований и только после этого были допущены к использованию.

- Применяемые вакцины **регулярно проверяются повторно.**

- Требования к **обеспечению безопасности вакцинации** утверждены законодательно.



Иногда люди думают, что наличие хронического заболевания не позволяет им вакцинироваться. А ведь всё **НАОБОРОТ:**

чем человек старше и чем больше его «багаж заболеваний»,
тем выше риск неблагоприятного течения инфекций



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

ЛЕКТОРИЙ
«САНПРОСВЕТ»
ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ТРЕТИЙ ЭТАП: 20 ОКТЯБРЯ – 31 ОКТЯБРЯ

Актуальность

- Грипп и ОРВИ занимают **первое место** по частоте и количеству заболеваний и составляют **95% случаев всех инфекционных заболеваний.**
- **Количество случаев пневмонии** во время эпидемий гриппа возрастает до 70 %, а бронхитов до 25 %.
- В настоящее время **грипп стоит на втором месте** (после пневмококковой инфекции) **среди причин смерти от инфекционных заболеваний.**
- **Грипп очень заразен:** люди болеют гриппом в любом возрасте.
- При гриппе отмечается **резкое ухудшение состояния** – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, беременных, людей старшего возраста, людей с хроническими заболеваниями.



Чем опасен грипп?

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, также грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- **Лёгочные осложнения** (пневмония, бронхит)**.** Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- **Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов** (отит, синусит, ринит, трахеит)**.**
- **Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы** (миокардит, перикардит)**.**
- **Осложнения со стороны нервной системы** (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты)**.**



Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа, при заболевании гриппом и ОРВИ обращаться к врачу и выполнять все его рекомендации.

Вакцинация – это единственная специфическая профилактика гриппа

В период эпидемии гриппа **смертность среди людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологией органов дыхания в 50-100 раз выше**, чем среди здоровых людей.

Доказано, что **вакцинация против гриппа** в течение эпидемического сезона **снижает риск инсульта на 33%.**

- Самые значительные результаты были получены в группе лиц старше 65 лет!

Проведение двойной вакцинации против гриппа и пневмококковой инфекции позволило снизить:

- **риск развития инфаркта миокарда на 48%,**
- **риск инсульта — на 33%,**
- **общей смертности — на 35%.**



Какие противопоказания к вакцинации против гриппа?

Противопоказаниями к введению противогриппозных вакцин являются:

- аллергические реакции на куриный белок;
- аллергические реакции на ранее вводимые гриппозные вакцины;
- острые лихорадочные состояния или обострение хронического заболевания (вакцинацию проводят после выздоровления или в период ремиссии).



При нетяжелых ОРВИ, острых кишечных заболеваниях вакцинацию проводят после нормализации температуры.

Какие вакцины используются?

В рамках Национального календаря профилактических прививок для иммунизации в настоящее время используются инактивированные (не живые) противогриппозные вакцины:

- «Ультрикс Квадри» (вакцина без консерванта) для иммунизации детей с 6 месяцев и беременных женщин во II–III триместрах беременности;
- Флю-М - предназначена для профилактики гриппа у детей от 6 месяцев и взрослых без ограничения возраста;
- «Совигрипп» (без консерванта) – для иммунизации детей с 6 месяцев до 17 лет;
- «Совигрипп» (с консервантом) – для иммунизации взрослых с 18 лет.



Нужно ли как-нибудь готовиться к вакцинации против гриппа?

- **Большинству людей** специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется.
- **Отдельным пациентам** (например, с аллергическими заболеваниями) врач может назначить медикаментозную подготовку.
- **У больных хроническими заболеваниями** вакцинация проводится на фоне приема обычной терапии.



Может ли вакцина против гриппа вызвать реакции?

Введение любых вакцин, в т.ч. вакцин для профилактики гриппа может вызывать реакции.

Возникновение температуры или покраснения в месте введения вакцины – это закономерная реакция на любую вакцину, свидетельствующая о начале формирования защиты.

После вакцинации против гриппа у привитых могут отмечаться:

- **Общие реакции** – это реакции, которые в целом затрагивают организм и проявляются в виде повышения температуры тела, недомогания, головной боли и др.
- **Местные реакции –** это реакции, которые проявляются в месте введения вакцины в виде уплотнения и болезненности.



Эти проявления кратковременны, не требуют лечения и исчезают самостоятельно в течение 2-3 дней, не нарушая трудоспособности и не требуя дополнительного лечения.

Можно ли заболеть гриппом от прививки и заразить окружающих?

- **При вакцинации любой вакциной заболеть гриппом нельзя.**

- **В процессе производства вакцинные** вирусы лишаются свойства вызывать заболевание, однако сохраняют способность формировать защиту.

- **В случае вакцинации инактивированными вакцинами против гриппа** риск заражения окружающих вакцинным вирусом отсутствует.



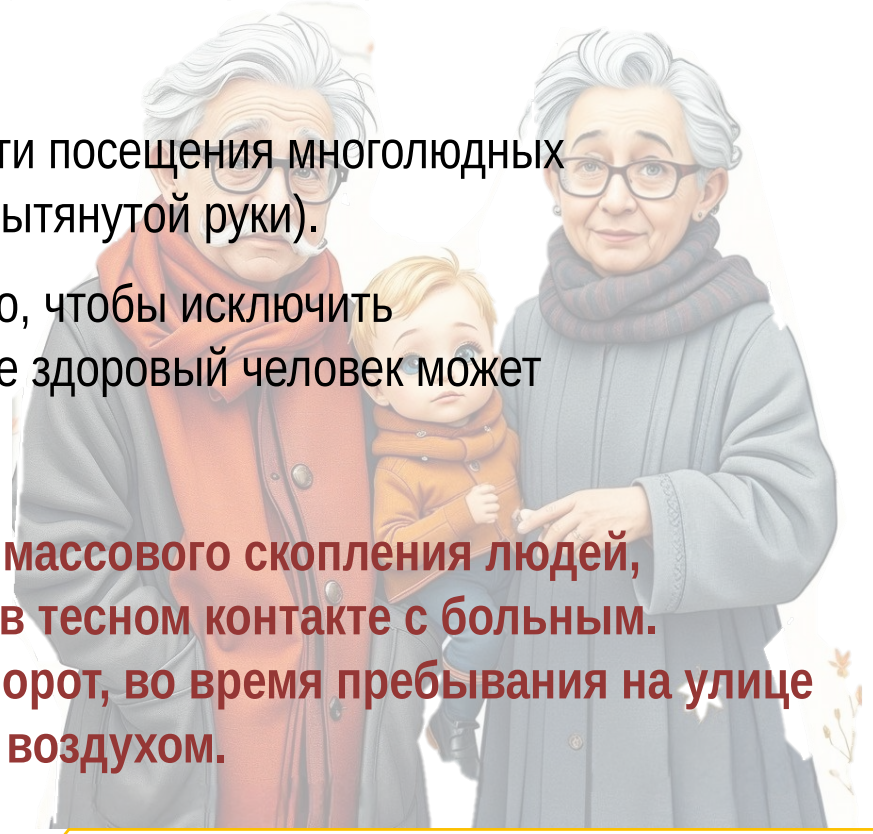
Какие существуют правила поведения после вакцинации?

- **Самое главное правило – человек должен помнить о том, что после введения вакцины начинается формирование иммунитета.**
- Нужно **воздержаться от контактов с больными ОРВИ, избегать стрессовых ситуаций**. Особенно в первую неделю после прививки.
- **Не стоит после прививки идти в торговые центры, кинотеатры, другие места массового скопления людей .**
- Если есть возможность **не ездить в переполненном общественном транспорте – лучше пройтись пешком.**



Простые меры помогут избежать заражения гриппом и другими ОРВИ:

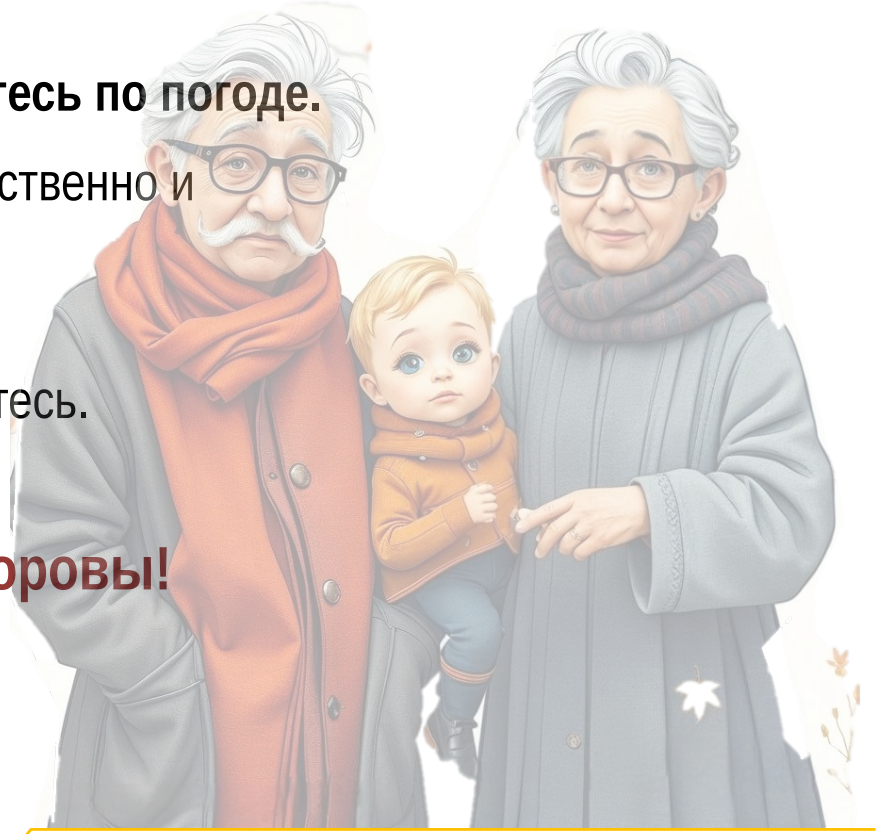
- **Держите в чистоте руки.** Тщательно мойте руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь домой, после посещения санитарных комнат и перед приёмом пищи.
- **Если нет возможности помыть руки с мылом,** пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- **Избегайте мест скопления людей**. При необходимости посещения многолюдных мест соблюдайте дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки).
- **В общественных местах используйте маску** для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения.



Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте или находитесь в тесном контакте с больным. Но она нецелесообразна на открытом воздухе: наоборот, во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом.

Простые меры помогут избежать заражения гриппом и другими ОРВИ:

- **Помните правила «респираторного этикета»:**
  - здоровым не касаться руками носа, рта и глаз,
  - больным не посещать общественные места без медицинских масок,
  - кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, при их отсутствии - в сгиб локтя.
- **Избегайте перегревания и переохлаждения, одевайтесь по погоде.**
- **Соблюдайте распорядок дня:** не перетруждайтесь умственно и физически, гуляйте на свежем воздухе и высыпайтесь.
- **Проветривайте, но избегайте сквозняков, делайте влажную уборку помещения**, в котором находитесь.



Берегите себя и будьте здоровы!

Если вы всё же заболели

- **Не занимайтесь самолечением!**

При лечении гриппа и ОРВИ у пациентов старшего возраста особое внимание уделяется выбору препаратов и дозировок, учитывая возрастные изменения организма и возможные сопутствующие заболевания.

- **Соблюдайте постельный режим:** людям старшего возраста рекомендуется соблюдать постельный режим **до полного исчезновения симптомов заболевания.**

- **Употребляйте больше жидкости:** важно поддерживать водный баланс организма, лучше отдать предпочтение воде, чаю и компотам.

- **Не перегружайте ЖКТ:** питание должно быть лёгким, богатым витаминами и микроэлементами, избегайте тяжелой пищи.



Строго следуйте рекомендациям лечащего врача!