

# Вакцинация от гриппа – простой способ не заболеть

Заболеваемость гриппом и ОРВИ растет особенно активно в холодное время года. Это связано прежде всего со снижением иммунитета и ослабленностью слизистых оболочек верхних дыхательных путей. В северном полушарии количество больных гриппом значительно увеличивается с сентября по март, а пик заболеваемости диагностируется в декабре-январе.

Врачи утверждают, что лучший способ предотвратить заболевание гриппом – вакцинация. Введение вакцины стимулирует специфический иммунный отклик и помогает организму бороться с «дикими» вирусами.

Особенность вируса гриппа – очень быстрая мутация: постоянно появляются новые штаммы, которые вынуждают иммунную систему заново обучаться борьбе с ними. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) ежегодно определяет три основных штамма вируса гриппа, вероятность появления которых в качестве основных инфекционных агентов наиболее высока в этом году, и лаборатории всего мира начинают производство соответствующих вакцин. Как правило, к сентябрю – месяцу начала вакцинации от гриппа во многих странах – вакцина уже доступна в необходимых количествах.

Статистика показывает, что качественная вакцинация от гриппа в 80% случаев предотвращает развитие заболевания или позволяет ему протекать в более легкой форме, чем у непривитых людей.

## Вакцинация от гриппа в России

Согласно отчетам Минздрава, количество диагностированных случаев гриппа в России в 2017 году сократилось почти в два раза по сравнению с предыдущим годом: в 2016 году показатель заболеваемости был на уровне 60,5 случаев на 100 000 населения, в 2017 году он составил всего 34,9 случая. Если же сравнивать с 1997 годом, то частота заболеваний сократилась почти в 150 раз: 5173,8 случаев на 100 000 населения.

Медики связывают это прежде всего с ростом популярности вакцин от гриппа и включением бесплатной вакцинации с национальный календарь профилактических прививок. Согласно данным Роспотребнадзора, в 2017 году вакцинацию от гриппа прошли 67,4 миллиона человек – около 46,6% населения России.

Обязательная вакцинация против гриппа проводится:

- детям с 6 месяцев,
- учащимся 1—11 классов;
- обучающимся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;
- работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
- беременным женщинам;

- взрослым старше 60 лет;
- лицам, подлежащим призыву на военную службу;
- лицам с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

На статистику заболеваемости гриппом оказало влияние и изменение методов подсчета: сейчас в нее попадают только случаи, подтвержденные лабораторными исследованиями. Тем не менее, эффективность вакцинации подтверждает тот факт, что последняя эпидемия гриппа, охватившая всю страну, была зарегистрирована в 2016 году; в 2017 году наблюдались только локальные вспышки.

### **Плюсы и минусы вакцинации от гриппа**

Основной плюс прививки от гриппа – профилактика заболевания. Иммуитет вакцинированных людей успешно борется с вирусом гриппа и в 80% случаев предотвращает заболевание или позволяет ему протекать в более легкой форме. Нет необходимости тратить деньги на препараты для лечения гриппа, а время – на постельный режим и восстановление после болезни.

Тем не менее, есть категории людей, которым не рекомендуется делать прививки:

- дети до 6 месяцев;
- беременные женщины в 1 триместре;
- люди с аллергической реакцией на содержащиеся в вакцине вещества.

Вакцинацию также необязательно проходить людям с сильным иммунитетом, редко контактирующим с другими людьми: вероятность заболеть у них не так высока. Всем остальным людям прививку от гриппа стоит сделать.

Групповая вакцинация позволяет значительно снизить риск развития эпидемии: согласно исследованиям медиков, если 80-85% коллектива вакцинировано, то инфекция не распространяется.

### **Типы вакцин**

В России используется два основных типа вакцин от гриппа. Первая состоит из живых, но ослабленных вирусов. Ее закапывают в нос или распыляют в носовых проходах. «Живая» вакцина эффективна в среднем в течение года, однако у нее больше противопоказаний и побочных эффектов.

В основе второго типа – инактивированные компоненты вирусов, которые вводятся путем внутримышечной инъекции. Средний срок эффективности такой вакцины составляет 6–8 месяцев.

Срок выработки необходимого иммунного отклика на соответствующие штаммы вируса гриппа составляет около двух недель: за это время иммунная система распознает компоненты вируса и производит необходимые для борьбы с ним антитела.

### **Возражения против вакцинации**

Многие противники вакцинации считают, что прививки создают ненужную нагрузку на иммунитет. Однако нужно помнить, что человек ежедневно сталкивается с сотнями бактерий и вирусов, и прививка – способ «подтолкнуть» иммунитет к борьбе с конкретным вирусом.

Слабым, болезненным людям также необходимо прививаться, поскольку «дикая» инфекция создаст значительно большую нагрузку на их организм, чем контролируемое действие вакцины.

Что же касается аллергенов (например, куриного белка), то каждый человек может выбрать вакцину, не содержащую данное вещество.



Отделение медицинской профилактики  
ГБУЗ «Сегежская ЦРБ»