

Информационный бюллетень

Октябрь 2011 г.

Инфлюэнца (сезонная вспышка гриппа) и вакцина против гриппа

Что такое инфлюэнца?

Инфлюэнца (более известная как грипп) — это вирусная инфекция, которая обычно распространяется осенью каждого года (что выражается в сезонном характере этой инфекции) и вызывает повышенную температуру, озноб, ломоту в мышцах, головную боль, насморк, кашель, слабость и усталость. Эти симптомы, как правило, проявляются в течение двух – семи дней. Кашель и слабость могут продолжаться до шести недель. Пожилые люди могут переносить грипп без повышения температуры, а у детей могут проявляться такие расстройства желудочно-кишечного тракта, как тошнота, рвота и диарея.

Кто рискует заболеть?

Гриппом может заболеть любой. Хотя у большинства инфицированных людей заболевание не переходит в тяжелую форму, у некоторых людей могут развиваться такие связанные с гриппом осложнения, как лёгочные инфекционные заболевания (пневмония), ушные инфекции, обезвоживание (снижение содержания жидкостей в организме) и в редких случаях – смерть. В группу риска входят: дети в возрасте до двух лет; лица в возрасте 65 лет и старше; люди, находящиеся в домах престарелых и учреждениях долгосрочного ухода; люди с хроническими заболеваниями, такими как диабет, рак, болезни легких, сердца или почек; беременные женщины; коренные народы и люди, страдающие ожирением.

Как передаётся грипп?

Грипп легко передается здоровому человеку воздушно-капельным путем через кашель и чихание инфицированного человека. Гриппом можно заразиться через рукопожатие или прикосновение к поверхностям или предметам, которых касался больной гриппом, если после этого прикоснуться к глазам, носу или рту загрязненными таким образом руками.

Что можно сделать, чтобы предупредить распространение гриппа? Ежегодно осенью делайте прививку от гриппа.

Чтобы защитить себя, также следуйте таким несложным рекомендациям:

- чаще мойте руки
- когда кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос (чем угодно, только — не кистью руки)
- оставайтесь дома, когда Вы больны
- пейте много жидкостей
- будьте физически активны
- старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту чужими руками
- избегайте близкого контакта с больными гриппом
- не переутомляйтесь
- ешьте питательную пищу

Что такое противогриппозная вакцина и как она действует?

Каждый год противогриппозная вакцина (прививка) защищает от трех штаммов гриппа, которые наиболее вероятно вызовут в этом году грипп. Противогриппозная прививка не может вызвать заболевание гриппом, т.к. в ней не содержатся живые вирусы гриппа. После вакцинации организму требуются две недели для того, чтобы выработать защиту против вируса гриппа. Эта защита действует в течение четырех и более месяцев. Прививка против гриппа не защищает от простудных и других заболеваний, которые сопровождаются похожими на грипп симптомами.

Когда мне следует привиться от гриппа?

Поскольку после прививки требуется две недели для того, чтобы полностью выработалась защита, чем раньше вы сделаете вакцинацию, тем лучше. Противогриппозное вакцинирование предлагается населению с начала октября месяца.

Я делал прививку от гриппа в прошлом году, нужно ли мне снова делать прививку в этом году?

Да. Вам следует делать прививку от гриппа каждую осень. Вирусы, вызывающие грипп, часто меняются. Выработанная после прошлогодней прививки защита, скорее всего, потеряла силу. Чтобы защитить свой организм в этом году, Вам необходимо привиться вновь.

Информационный бюллетень

Кому следует делать прививку против гриппа?

Прививку желательно делать всем, кому исполнилось шесть месяцев и старше, за исключением случаев, когда для этого есть медицинские противопоказания. Если вы принадлежите к группе высокого риска связанных с гриппом осложнений (см. раздел «**Кто рискует заболеть?**»), или же если вы совместно проживаете, либо работаете с людьми, которые принадлежат к группе высокого риска (например, работники здравоохранения, работники основных социально-коммунальных служб), вам особенно важно сделать прививку.

Сколько мне потребуется инъекций?

Взрослым следует ограничиться одной прививкой в год. Ранее не вакцинированным от сезонного гриппа детям в возрасте от шести месяцев до восьми лет включительно в первый год вакцинации следует сделать две прививки. Между этими двумя инъекциями следует выдержать интервал, как минимум, в один месяц, после чего им потребуется одна прививка в год.

Каковы побочные действия противогриппозной прививки?

Прививка от гриппа вполне безопасна. Самые распространённые побочные действия – болезненность или покраснение в месте инъекции, повышение температуры, головная боль, либо усталость и ощущение, что вам нездоровится. Побочные действия проявляются на первый-второй день после вакцинации.

Тяжелые побочные действия и аллергические реакции — редки. За прошедшие годы у небольшого числа людей отмечалось развитие окулореспираторного синдрома (ОРС). ОРС может вызывать покраснение глаз, кашель, чувство сдавливания в груди, затруднение дыхания, охриплость, боль в горле и отёчность лица. Симптомы проявляются в течение 24 часов и проходят через 48 часов.

В крайне редких случаях (приблизительно один раз на миллион доз вакцины) прививка против гриппа была ассоциирована с возникновением временного неврологического состояния, вызывающего мышечный паралич – так называемого «Синдрома Гийена-Барре» (СГБ). Обратитесь к врачу, если Вы полагаете, что у Вас или у кого-либо из Ваших подопечных появилась реакция на прививку.

Кому не следует прививаться от гриппа?

- Людям с сильной аллергией на яйца или любой из компонентов вакцины (например, неомидин, тимеросал), или у которых была тяжелая аллергическая реакция на предыдущую дозу вакцины против гриппа.
- Младенцам в возрасте до шести месяцев.
- Всем, у кого ранее наблюдался синдром Гийена-Барре (СГБ) или активное неврологическое нарушение, следует перед вакцинацией проконсультироваться у врача.
- Для большинства людей, у которых ранее наблюдался окулореспираторный синдром (ОРС), последующая вакцинация против гриппа не представляет опасности. Однако прежде чем делать прививку, они должны обсудить этот вопрос с врачом.
- Всем, кому нездоровится и у кого высокая температура следует отложить вакцинацию до улучшения состояния.

Что делать, если я заболел гриппом?

Дайте своему организму как можно больше отдыхать, пейте побольше жидкостей. Чаше мойте руки. Оставайтесь дома и подальше от детей, пожилых людей и тяжелобольных, пока не почувствуете себя лучше. Обратитесь к врачу за болеутоляющими и жаропонижающими средствами. Также проконсультируйтесь по поводу противогриппозных препаратов, которые могут облегчить дискомфорт и сократить продолжительность болезни. Детям не следует давать препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту (напр., аспирин), т.к. это может вызвать синдром Рейе – заболевание, которое может привести к поражению мозга и печени.

Где мне можно получить дополнительную информацию?

Проконсультируйтесь у своего врача, либо позвоните в Департамент здравоохранения Торонто по тел. 416-338-7600.