

## Для защиты от гриппа рекомендуют... Как подготовиться к эпидемии?

Рассказывает Людмила Цыбалова, заместитель директора Научно-исследовательского института гриппа. Л.Ц.: - Мы ждём эпидемию в середине зимы, после новогодних каникул. Хотя заболеваемость ожидается умеренная - циркулировать будут знакомые нам вирусы, в том числе вирус А Калифорния 2009 года - H1N1. «АиФ»: - Мы уже пережили нашествие разных штаммов вируса гриппа - гонконгский, птичий, свиной. Откуда вообще возник вирус гриппа? Л.Ц.: - Есть предположение, что вирусы - это старейшая форма жизни на Земле. А «природная кладовая» всех вирусов - птицы. Но вирус гриппа с трудом передаётся от птицы к человеку. Чтобы он приспособился к человеческой популяции, птицы должны заразить гриппом свиней - эти животные по тканевому составу наиболее близки к людям. В этом отношении особенно опасны регионы, через которые лежат пути миграции птиц и в которых развито свиноводство. Этим можно частично объяснить и тот факт, что большинство новых вирусов приходит к нам из стран Юго-Восточной Азии. «АиФ»: - Эпидемия свиного гриппа многие специалисты назвали «аферой века», обвинив экспертов ВОЗ в сговоре с ведущими фармкомпаниями... Л.Ц.: - Эпидемии гриппа H1N1 в 2009 г. неслучайно был присвоен статус пандемии. Это была настоящая пандемия - со смертностью, в десятки раз превышающей эпидемическую, со стремительным распространением по планете. В России, куда эпидемия пришла с небольшой задержкой, максимальная заболеваемость была на Дальнем Востоке, в Забайкалье, Сибири. Слухи о заговоре отчасти спровоцировали сами медицинские чиновники, которые не дают точных данных о смертности от пандемического гриппа. Если их опубликовать, разговоры утихнут сами собой. По нашим неполным данным по 40 городам, только от лабораторно подтверждённого свиного гриппа умерло 654 человека. Пандемия в России была умеренной и закончилась достаточно быстро благодаря тому, что очень быстро появилась вакцина от нового штамма. Волну заболеваемости сбили и карантины, объявленные в школах, а в проблемных округах - и в высших и средних учебных заведениях. Прививка нужна? «АиФ»: - Может ли спасти от эпидемии всеобщая вакцинация?

Интернет опрос «АиФ» Делаете ли вы прививку от гриппа? №9632; Нет, от прививок больше вреда, чем пользы - 52% (387 голосов)

№9632; Хотелось бы, но не всегда есть возможность - 20% (147 голосов)

№9632; Да, каждый год - 15% (101 голос)

№9632; У меня и так крепкое здоровье - 13% (93 голоса) Всего голосов: 728 Л.Ц.: - Вакцинация 70% населения способна значительно снизить циркуляцию вируса как среди вакцинированных, так и среди непривитых. Сейчас же вакцинируется не более 25% населения. Идея всеобщей вакцинации не нова - в советские годы прививали прямо на проходных предприятий. Тех, кто отказывался от вакцины, не пускали на работу. Но противопоказания к вакцинации часто не учитывались: у нас в клинике лежала больная, которую вакцинировали ежегодно принудительно, в результате на 4-ю вакцинацию у неё развилось тяжелейшее заболевание. «АиФ»: - Нужно ли прививаться ежегодно? Есть ли люди, которых вирус не берёт, а потому и прививаться им незначит? Л.Ц.: - Считается, что срок сохранения противовирусных антител в крови - 10-12 месяцев, и поэтому рекомендуется прививаться ежегодно. Могу сказать, что, если штаммовый состав вакцины на новый эпидсезон совпадает с составом прошлогодним, прививку можно не делать. Читайте также: 6 главных болезней осени: кому грозят и как их избежать Три облика герпеса. Как распознать и лечить «коварный вирус» 5 рецептов для солнечного настроения осенью Прививаться или нет - каждый может решить для себя сам. Людям болезненным, склонным к простудам, а также тем, кто по характеру работы имеет риск инфицирования, лучше вакцинироваться. Однако есть категории людей, которым стоит прививаться обязательно. Это люди с тяжёлыми хроническими заболеваниями, в первую очередь - с бронхолёгочными, и сердечно-сосудистой недостаточностью. Для них болеть гриппом смертельно опасно. «АиФ»: - Какие вакцины эффективнее - наши или импортные? Живые или инактивированные? Л.Ц.: - По эффективности они примерно одинаковы. Но большинство отечественных вакцин готовится на старом оборудовании, они хуже очищены от примесных белков. Живые вакцины содержат полный вирус, а не его фрагменты, поэтому создают комплексную защиту. Но у них больше противопоказаний, чем у инактивированных. «АиФ»: - Большие надежды возлагаются на универсальную вакцину против гриппа. Над её созданием бьются учёные всего мира, в том числе и специалисты НИИ гриппа. Л.Ц.: - Такая вакцина содержит консервативные белки вируса и поэтому действует против нескольких штаммов вирусов гриппа. Но эффективную защиту даёт вакцина, которая содержит актуальный для сезона вирус. Универсальные вакцины относятся к вакцинам резерва - они будут востребованы при появлении новых вирусов и отсутствии к ним вакцин. «АиФ»: - Какие штаммы вызывают самое тяжёлое течение болезни? Л.Ц.: - Все тяжёлые эпидемии и пандемии, характеризующиеся сильной лихорадкой и тяжёлой интоксикацией, вызваны вирусом типа А. Вирус типа В не вызывает пандемий, хотя заболевание может протекать также тяжело. А самые лёгкие симптомы вызывает грипп типа С. Берегите себя «АиФ»: - Для защиты от гриппа рекомендуют лук, чеснок, лимон и противовирусные препараты... Л.Ц.: - Приём витамина С полезен, но вряд ли поможет серьёзно противостоять гриппу. Противовирусные препараты для профилактики гриппа принимать нельзя. К ним, как и к антибиотикам, возникает устойчивость.

Противовирусные средства стоит принимать только в случае прямой угрозы, например, когда заболел один из членов семьи и изолировать его невозможно. Берегите себя - это лучшее средство профилактики. В момент подъёма заболеваемости нужно правильно питаться, высыпаться, не перенапрягаться. Хорошие результаты приносит закаливание - во многих случаях грипп провоцирует переохлаждение. «АиФ»: - Грипп принято считать несерьёзной болезнью и переносить на ногах... Л.Ц.: - Грипп - это серьёзная болезнь, которая чревата самыми тяжёлыми осложнениями. Поэтому лечиться нужно обязательно. В первые 2-3 дня принимайте противовирусные и симптоматические средства, содержащие парацетамол, супрастин, аскорбиновую кислоту или аскорутин, десенсибилизирующие препараты (противоаллергические). Помните: вирус живёт в организме 7-10 дней, и всё это время нужно соблюдать если не постельный, то хотя бы домашний режим. Стоит поберечь себя и после болезни: в течение полутора месяцев сохраняется постгриппозная астения - слабость, потливость, снижение иммунитета. Известны случаи, когда человек умирал спустя длительное время после гриппа от тяжёлых осложнений - последствий «несерьёзного» лечения.