

ВОПРОСЫ СЕЗОННОЙ ВАКЦИНАЦИИ В 2020 ГОДУ

*Кому, где, как и зачем надо делать прививку от гриппа
без негативных последствий для здоровья.*

Материал прокомментировал и проверил

Тогоев Олег Олегович —

**кандидат медицинских наук,
медицинский директор GMS Clinic,
аллерголог-иммунолог, педиатр.**

Как работает прививка от гриппа

Вакцина содержит аттенуированный вирус гриппа. Его так мало, что он не способен поразить организм, но иммунитет распознает «врага» и учится с ним бороться [1].

Вакцины создаются из живого вируса гриппа, который определенным способом «убит» и разделен на фрагменты. Они попадают в организм и развивают иммунитет перед определенным типом и подтипом болезни. Все вакцины, которые сейчас используют в мире, являются частями разных подтипов вируса гриппа. Их отличие в количестве фрагментов и в какой пропорции они смешаны. Прививку от гриппа делают внутримышечно в дельтовидную мышцу, либо подкожно — в плечо или в подлопаточную область.

Известно более 30 разновидностей гриппа, но прививаться от каждого нет необходимости. Современная поливалентная вакцина содержит в себе 3–4 вида: А, В и разновидности А. Как правило, этого хватает для защиты от основных видов болезни. Но бывают ситуации, когда требуется повторная вакцинация. Врачи обратили на это внимание, прививая людей вакциной, которая содержала вирус, А, В, А/Н1N1 и А/Н2N3, после чего случилась эпидемия А/Н1N5.

Стоит ли делать прививку от гриппа

По данным ВОЗ, последствиям вирусов наиболее подвержены люди с хроническими заболеваниями и старше 65 лет, маленькие дети и беременные женщины. Даже у здоровых людей грипп может повлечь легочные осложнения — пневмонию или бронхит, сердечно-сосудистые проблемы и сбои в работе нервной системы. Многие переносят болезнь без тяжелых последствий, но само ее течение выбивает из привычного ритма жизни на пару недель, за которыми следует не меньший период восстановления.

В среднем вакцина предотвращает порядка 60% случаев инфицирования у здоровых взрослых людей в возрасте 18–64 лет. К тому же грипп — очень заразная болезнь, и чем больше людей будут ее переносчиками, тем больше окружающих подвергнут опасности. Многих пугают побочные эффекты от прививки, но они незначительны по сравнению с рисками самого гриппа.

В группе риска — дети, посещающие детские сады и школы, и пожилые люди (старше 65 лет). Врачи рекомендуют им прививаться в обязательном порядке. Беременным женщинам тоже нужна прививка, ее можно делать начиная со второго триместра (после 14-й недели). Люди, пользующиеся общественным транспортом, тоже имеют высокие шансы заразиться. В группе риска курящие люди, а также страдающие хроническими заболеваниями легких и сердца.

Вакцина — самый простой способ профилактики гриппа, и его лучше сочетать с другими превентивными мерами: здоровым образом жизни, отказом от вредных привычек, правильным питанием и подходящими спортивными нагрузками. Врачи разрабатывают прививку с учетом возраста пациентов, поэтому существуют варианты для взрослых, пожилых людей и для детей от 6 месяцев. Есть также вакцина в виде назального спрея, подходящая пациентам 2-49 лет, для которой есть противопоказания по состоянию здоровья.

Может ли прививка от гриппа не сработать

Есть мнение, что вакцина бесполезна: человек прививался, потом заболел, врачи диагностировали грипп. Что не так? Дело в том, что многие вирусные заболевания дают одну и ту же симптоматику. Если вы не сдавали анализы крови на выявление конкретного заболевания, то это может быть не оно.

Остается вероятность, что прививка не распространяется на подтип гриппа, которым инфицирован пациент. Но даже в этом случае она может ослабить действие вируса, и человек переболеет с наименьшими последствиями для здоровья. Например, у свиного и птичьего гриппа хорошее перекрещивание за счет похожих формул (А/Н1N1 и А/Н1N5), поэтому если привиться от одного и заполучить другой, то заболевание пройдет быстрее и легче. А вот если вы привиты от А/Н1N5, а придет грипп с формулой А/Н2N2, то против него такой подход не работает.

Противопоказания к прививке от гриппа



Факторы, которые могут стать препятствием для вакцинации, включают в себя: возраст человека, состояние здоровья, аллергические реакции и хронические заболевания. Прежде чем делать прививку, стоит обсудить с лечащим врачом возможные последствия. Например, медики

уделяют особое внимание людям с аллергией на яйца. Эти пациенты должны вакцинировать в медучреждениях под присмотром врачей. Другие виды аллергии на ингредиенты вакцины, например, антибиотики и желатин, также являются противопоказанием для прививки.

Детям младше полугода не делают прививку от гриппа. Кроме того, явным противопоказанием является синдром Гийена-Барре в анамнезе пациента (парализующее заболевание, также называемое СГБ). Беременным можно делать прививку, но интраназальная вакцина противопоказана.

Важно обсудить с врачом свое самочувствие и особенности здоровья. В период острых инфекционных заболеваний прививку не делают; это возможно только на фоне ремиссии хронических процессов и после выздоровления.

Когда делать прививку от гриппа

Прививку рекомендуют сделать до начала сезона заболевания, поскольку требуется около двух недель для начала выработки антител в организме. Если вы сделаете ее в июле-августе, то к сезону заражения эффект ощутимо снизится. Планируйте вакцинацию на сентябрь-начало октября. Это не значит, что в ноябре или декабре ее делать бессмысленно, риск заражения длится в течение всего периода активности вируса. Учитывайте, что детям начинать вакцинацию стоит раньше, потому что для них прививку делят на две дозы, интервал между которыми — от четырех недель.

В России с 1 сентября стартовала вакцинация от гриппа. По поручению Владимира Путина в этом году за счет федерального бюджета планируется привить 60% населения с охватом до 75% пациентов из групп риска. Как выяснил РБК, зарубежные вакцины от гриппа будут недоступны россиянам вплоть до середины октября — начала ноября.

Где сделать прививку от гриппа

Вакцина может спровоцировать побочную индивидуальную реакцию на ее компоненты. Например, на белок вируса, который в редких случаях

вызывает аутоиммунные заболевания. Но у любого препарата — даже у жаропонижающих, которые вы пьете во время болезни, — есть побочные эффекты. Большинство аллергических реакций происходят непосредственно после прививки, поэтому важно делать ее в клинике, где врач располагает всеми необходимыми медикаментами для скорой помощи.

Чтобы сделать прививку, нужно обратиться к участковому терапевту в поликлинике, к которой вы прикреплены. На сайте Минздрава предложен список больниц, в которых бесплатно проводят вакцинацию. Каждый год в осенние месяцы в России проводятся кампании бесплатной вакцинации против гриппа. Прививку можно сделать в большинстве платных медицинских центров, предварительно уточнив наличие вакцины у администратора.

Прививка от гриппа и коронавируса

Одним из основных изменений прививки этого года является то, что вакцина против гриппа с высокими дозами для людей старше 65 лет будет охватывать четыре штамма вируса вместо трех. Эксперты советуют сделать прививку от гриппа, чтобы снизить риск заражения COVID-19.

«Мы не знаем, чего ожидать в этом сезоне гриппа с учетом пандемии, но вакцина сейчас особенно важна», — сказала Стейси Шульц-Черри, кандидат наук и профессор инфекционных болезней Детской исследовательской больницы Сент-Джуда и заместитель директора ВОЗ.

Одно из исследований подтвердило, что человек может заразиться гриппом и COVID-19 одновременно, что затрудняет лечение и чревато осложнениями. Прививка защитит организм от излишней нагрузки опасным сезонным заболеванием. К тому же она поможет определить коронавирус, если вы заболеете, потому что его симптомы схожи с другими респираторными заболеваниями.

Но если хотите обезопасить себя и от гриппа, и от COVID-19, лучше сделать обе прививки. Врачи советуют выдержать между ними месячный интервал, чтобы организм успел адаптироваться к первой вакцине и выработать антитела.

Что можно и нельзя делать после прививки

Вакцина не может заразить человека гриппом, но у некоторых могут возникнуть реакции, схожие по симптомам. Иногда пациенты испытывают мышечную слабость и фиксируют небольшое повышение температуры в течение пары дней после прививки; это является побочным эффектом в

выработке антител и абсолютно нормально. Чтобы вакцина подействовала, должны пройти пара недель, поэтому в этот период вы все еще рискуете заразиться.



Непосредственно после прививки не спешите покидать поликлинику и бежать по делам. Даже если врач не предложил остаться под наблюдением, можно посидеть в приемной по собственной инициативе и понаблюдать за ощущениями. 10-15 минут будет достаточно, чтобы исключить редкие аллергические реакции, требующие незамедлительной помощи.

В течение суток после прививки старайтесь не мочить место укола. Его нельзя чесать, в противном случае появится риск занести инфекцию. Придерживайтесь здорового питания, отказавшись хотя бы на первые сутки от жирной и острой пищи. В это время организм бросает все силы на выработку антител, поэтому иммунитет немного ослаблен. Лучше, если вечер после прививки вы проведете дома, избегая многолюдных мест и физических нагрузок.