**Грипп: часто задаваемые вопросы**

**Что такое грипп и какие у него симптомы?**

Грипп - это острая респираторная инфекция, вызываемая различными вирусами гриппа. Наиболее частыми симптомами неосложненного гриппа являются: внезапное начало с лихорадкой, ознобом, головной болью, мышечной болью и сухим кашлем. Кашель может длиться долго, остальные жалобы обычно проходят через 2-7 дней.

**Грипп – это серьезное заболевание?**

Для большинства людей грипп - это просто неприятный опыт, но для некоторых групп населения это заболевание может привести к серьезным последствиям. Наиболее частые осложнения гриппа - бронхит и пневмония. В этом случае для лечения гриппа может потребоваться госпитализация. Грипп особенно опасен для пожилых людей и людей, имеющих хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, легких, страдающих диабетом и/или заболеваниями, приводящими к ослаблению иммунитета. Однако стоит отметить, что во время пандемий 1918 и 2009 годов тяжело болели в основном молодые люди.

**Как люди заболевают гриппом и почему чаще это случается в осенне-зимний период?**

Вирус гриппа устойчив к низким температурам и хорошо распространяется в сухом воздухе. Кроме того, в осенне-зимний сезон люди проводят много времени в закрытых помещениях, на небольших площадях, и реже проветривают их, что также облегчает распространение вируса.

**Как распространяется вирус гриппа?**

Вирус гриппа распространяется воздушно-капельным путем, то есть с очень мелкими каплями слюны и слизи, которые выделяются в воздух при кашле или чихании. Также возможно распространение через руки.

**Как долго человек заразен?**

Период заразности составляет 3-5 дней для взрослых с момента появления симптомов и до 7 дней для детей раннего возраста.

**Как врач ставит диагноз «грипп»?**

Как правило, врач ставит диагноз «грипп» на основании характерных симптомов (высокая температура, боль в горле, кашель, боль в мышцах и слабость). Однако нередко отличить грипп от других респираторных инфекций бывает сложно.

Так, во время эпидемии гриппа примерно от половины до трех четвертей людей с симптомами гриппа на самом деле инфицированы вирусом гриппа. Оставшаяся часть болеет другими острыми респираторными вирусными заболеваниями.

**Какие вирусы вызывают заболевания, похожие по симптомам на грипп?**

Риновирус, респираторно-синцитиальный вирус (РСВ), вирус парагриппа, аденовирус.

**Так как же отличить грипп от других ОРВИ?**

Многие путают ОРВИ и грипп. Грипп обычно является более серьезным заболеванием, чем ОРВИ, и сопровождается повышением температуры тела и мышечными болями. Симптомы других ОРВИ обычно исчезают быстрее, а такие осложнения, как пневмония, возникают редко. Симптомы ОРВИ: насморк, чихание, слезотечение и боль в горле. Эти симптомы локализуются в верхних дыхательных путях.

**Как лечить грипп?**

Если у вас грипп, лечение вам может назначить только врач.

Для облегчения головных и мышечных болей, а также снижения температуры, используются нестероидные противовоспалительные анальгетики. Новейшими препаратами от гриппа в настоящее время считаются ингибиторы нейраминидазы. Они препятствуют размножению вирусов. Ингибиторы нейраминидазы могут сократить период заболевания на 1–2,5 дня и снизить риск осложнений при условии, что лечение начато в течение 48 часов после появления первых симптомов. Эти препараты предназначены для использования у пациентов с повышенным риском осложнений гриппа из-за быстрого развития резистентности. Также следует помнить, что эти лекарства не безобидны. Повышенная чувствительность к препарату может вызвать серьезные изменения в поведении и проблемы с дыханием.

**Можно ли предотвратить грипп?**

Единственный доказанный действенный метод профилактики гриппа – это вакцинация.

**Сколько людей болеют гриппом в год?**

Количество людей, ежегодно болеющих гриппом, зависит от серьезности эпидемии. По оценкам специалистов, около 10-15% людей во всем мире ежегодно болеют гриппом. Во время крупных эпидемий этот показатель может достигать 50%.

**Что такое эпидемия гриппа?**

Эпидемия - это когда количество заболевших гриппом в определенной области в течение определенного периода времени значительно выше, чем в остальное время года.

**Что такое пандемия?**

Пандемия - это всемирная эпидемия, вызванная новым вариантом вируса. Новый подтип характеризуется значительным изменением белковых антигенов на поверхности вирусной частицы. Поскольку у большинства людей не было возможности стать невосприимчивым к этому новому вирусу, возможно широкое заражение. Пандемии могут возникать только из-за нового подтипа вируса гриппа типа А.

**Когда наступит следующая пандемия гриппа?**

К сожалению, никто не может это предсказать.

В 20 веке было несколько пандемий: испанский грипп в 1918 году, азиатский грипп в 1957 году, гонконгский грипп в 1968 году, свиной грипп в 2009 г.

В конце 2019 года в мире началась пандемия COVID-19, последствия которой мы пока не можем оценить.

# Грипп. Итоги 2019 года

В преддверии эпидсезона гриппа мы хотим подвести итоги прошлого года. Эпидемии гриппа случаются ежегодно, это неизбежное событие, и в этом году, в осенне-зимний период, как обычно, ожидается подъем заболеваемости гриппом и другими ОРВИ. Подъем заболеваемости гриппом ожидается уже в октябре и продлится вплоть до марта-апреля.

Грипп — это сезонное заразное вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём, которое может вызывать симптомы от легких до тяжелых, а также вызывать опасные для жизни осложнения даже у здоровых детей и взрослых из групп риска.

В группе риска дети до 5 лет, беременные женщины, люди с хроническими заболеваниями сердца, легких, метаболическим синдромом, люди старше 60 лет.

Заболевание у людей вирусы гриппа двух типов: тип А и тип В. В прошлом сезоне (2019-2020 гг) практически в равных пропорциях циркулировали два подтипа вируса гриппа А – A(H1N1) pdm09 и A(H3N2) – и один подтип вируса B, из линии B/Victoria. (по данным ВОЗ - Всемирная Организация Здравоохранения).

В предстоящем эпидсезоне ситуация с заболеваемостью может осложниться в связи с совпадением эпидемий новой коронавирусной инфекции и гриппа. Вероятно повысится частота госпитализации людей из группы риска с коинфекцией гриппа и COVID-19.

*Мы можем защититься!*

Одна из важнейших мер профилактики гриппа - вакцинация, которая проводится до подъема заболеваемости - осенью.

Вакцинация показана всем старше 6 месяцев - чем раньше, тем лучше для формирования защиты.

Состав вакцины ежегодно обновляется в связи с мутацией вируса гриппа. Поэтому прививаться необходимо ежегодно.

Вакцинация помогает предотвратить инфицирование, госпитализацию в случае инфицирования, развитие серьёзных осложнений.

*Как проходила вакцинация в прошлом году?*

В 2019 г. против гриппа было привито более 73,9 млн человек, 50,5% от численности населения страны, в том числе привито более 18 млн детей. Как известно - в детских организованных коллективах быстрее всего распространяются инфекции, передающиеся воздушно-капельным путём.

Вакцинация против гриппа эффективна. С 1997 года заболеваемость гриппом снизилась почти в 140 раз с 5 173,8 на 100 тыс. населения. Заболеваемость гриппом в 2019 году составила 37,31 на 100 тыс. населения (в 2018 году заболеваемость гриппом составляла 26,33 на 100 тыс. населения).

Заболеваемость гриппом детского населения составила 95,92 на 100 тыс. населения, у возрастной группы 1–2 года – 176,64 на 100 тыс. населения, у детей 3–6 лет – 131,28 на 100 тыс. населения.

(Данные из Государственного доклада «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2019 году»).

Грипп опасен осложнениями, среди которых отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединение вторичных бактериальных инфекций.

В 2019 г. зарегистрировано 166 летальных исходов при гриппе, из них 15 дети до 17 лет. Они не были привиты против гриппа, своевременно не обратились за медицинской помощью, а также страдали хроническими заболеваниями (гипертоническая болезнь/артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, ожирение/избыточный вес, хронические заболевания органов дыхания).

Для того, чтобы защититься от гриппа, новой коронавирусной инфекции и других ОРВИ необходимо соблюдать меры профилактики:

Своевременно проходить вакцинацию, заболевшим оставаться дома, обращаться за медицинской помощью, соблюдать рекомендации лечащего врача, регулярно мыть руки с мылом, помнить про гигиену жилища (влажная уборка, проветривание), избегать посещения общественных мест, по возможности отказаться от использования общественного транспорта в пользу пеших прогулок, вести здоровый образ жизни.

Каждый из нас может защититься от инфицирования и защитить других от распространения инфекции, соблюдая эти элементарные, но важные правила.

# Прививка против гриппа

Ежегодная вакцинация против гриппа - самый эффективный способ защиты от этого заболевания.

Но можно совсем избавиться от гриппа с помощью вакцин?

К сожалению, этому препятствует ряд факторов. От вируса гриппа сложно избавиться, он быстро мутирует, легко распространяется.

Случаи заболевания регистрируются круглый год. Подъем заболеваемости: осень-зима.

*Почему важно привиться от гриппа?*

Грипп - острая вирусная инфекция (ОРВИ), которая передается воздушно-капельным путем, с острым началом, лихорадкой 38 °C и выше, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Опасен осложнениями, риском летального исхода.

И даже если у одного заболевшего может быть всего несколько дней плохого самочувствия, передача гриппа младенцам, пожилым людям и людям с ослабленной иммунной системой может привести к их заболеванию с тяжелым течением и даже к смерти.

Вакцинация остается наилучшим методом профилактики гриппа и снижения риска серьезных осложнений (даже если инфицирование случится).

Поскольку сезон гриппа в этом году совпадает с эпидемией новой коронавирусной инфекции, в этом году особенно важно быть привитым против гриппа, и чем раньше будет проведена вакцинация, тем лучше. Сочетанное течение двух инфекций может иметь худший прогноз.

Пациенты с гриппом во время обращения за медицинской помощью могут заразиться COVID-19 и наоборот. Защитившись от гриппа этого можно избежать.

Вакцинация против гриппа рекомендована всем людям, начиная с 6 месяцев жизни (при отсутствии противопоказаний). Но, как показывает практика не все, кому нужна прививка против гриппа ее делают.

Среди причин, которые люди озвучивают следующие:

* беспокойство о побочных эффектах (после вакцины вероятна кратковременная реакция в виде незначительного повышения температуры, боли в месте инъекции, которая не представляет угрозы для здоровья привитого),
* беспокойство о том, что прививка вызовет грипп (вирусы, используемые в вакцинах, инактивированы и не приводят к заболеванию гриппом),
* уверены, что грипп не так уж серьезен (он может вызвать серьезные осложнения и смерть),
* испытывают негативное отношение к вакцинации в целом («антивакцинаторское» движение имеет давнюю историю, однако, под их аргументами, касательно предполагаемой опасности вакцинации до сих пор отсутствует убедительная доказательная база. Как правило, противники вакцинации распространяют недостоверную информацию в социальных сетях, вводя в недостаточно информированных людей в заблуждение).

В 2020 году особенно важно, чтобы как можно больше людей были привиты против гриппа. Благодаря коллективному иммунитету, мы защитим детей до 6 месяцев, а также тех, кто не может быть привит по медицинским показаниям.

А если я сделаю прививку от гриппа и все равно заражусь?

Если вы сделаете прививку от гриппа, а затем заболеете гриппом, заболевание будет протекать в легкой форме. Это снизит вероятность госпитализации, особенно, при увеличенной нагрузке на медицинские учреждения в связи с COVID-19.

*Подготовка к эпидсезону*

Состав вакцин против гриппа пересматривается ежегодно.

Сентябрь и октябрь - лучшее время для вакцинации, чтобы успеть выработать иммунитет, который защитит на протяжении всего сезона гриппа. Если говорить о поздней вакцинации, то лучше сделать прививку позже, чем вообще не делать.

Для достижения полного иммунитета требуется две недели после прививки от гриппа. В течение этого времени ограничьте контакты и исключите контактирование с теми, у кого есть симптомы гриппа и других вирусных заболеваний.

Позаботьтесь о вакцинации против гриппа в начале сезона. Сейчас самое время задуматься о том, когда, как и где вы сделаете прививку от гриппа.