

Выступление по теме «Профилактика гриппа» в рамках разъяснительной работы с населением

В эпидемический сезон в 2017-2018 годов в Республике Татарстан зарегистрировано 532 311 случаев заболевания гриппом и ОРВИ, из них 359 990 детей, что составило 67% от совокупного населения. Переболело гриппом и ОРВИ более 14% населения республики и 45% детского населения. Уровень заболеваемости гриппом и ОРВИ по сравнению с прошлым эпидемическим сезоном был выше почти на 10%, среди детского населения - выше в 4 раза.

Немного истории.

Эпидемии гриппа принято сравнивать с пандемией «испанки», начавшейся в 1918 году. Это была самая смертоносная пандемия в истории человечества: «испанка» унесла больше жизней, чем наиболее кровопролитный, на тот момент, военный конфликт - Первая Мировая война и все известные человечеству пандемии. От «испанки» скончалось около 40 миллионов из 550 миллионов заболевших по всему миру. Для сравнения, Первая Мировая война унесла жизни примерно 15 млн. человек, эпидемия СПИДа - около 14 млн. За один год «испанка» убила больше людей, чем чума («черная смерть») убивала за столетие в Средневековой Европе.

В 2009 году вспышка заболеваемости гриппом, вызванная штаммом вируса H1N1, охватила 140 стран мира. Согласно данным о зарегистрированных пациентах, более 575 тысяч человек заразились свиным гриппом. В том году свиной грипп унес жизни 2,6 тысяч человек. Однако важный нюанс: в 2009 году пандемия не достигла таких масштабов. Заболеваемость тем же самым вирусом оказалась в наше время в тысячу раз ниже, чем за 90 лет до того. Число летальных исходов также сократилось в 15 тысяч раз.

Грипп – это острая респираторная инфекция, вызываемая вирусами гриппа, которые циркулируют во всем мире. Источником вируса являются люди, болеющие гриппом. Восприимчивость против гриппа абсолютна. Грипп – одно из самых заразных заболеваний, по статистике, один больной гриппом в коллективе может заразить до 70% сотрудников. Вирус крайне заразен, то есть обладает высокой контагиозностью. В подавляющем большинстве случаев он распространяется воздушно-капельным путем. Передается инфекция от больного человека к здоровому с мельчайшими каплями слюны при разговоре, кашле, чихании. Во время обычного разговора частички вируса летают на расстоянии одного метра, при кашле разлетаются на два метра, а при чихании – до трех метров. Вирус также распространяется через общую посуду, игрушки, полотенца и постельное белье, то есть контактно-бытовым путем. При наличии больного гриппом объектами заражения могут быть помещения, общественный транспорт, кинотеатры, торговые центры, объекты общественного питания, детские образовательные организации.

Существуют определенные **клинические признаки**, при наличии которых следует заподозрить заражение вирусом гриппа. К ним относятся:

- стремительный рост температуры за 3-4 часа до 39°C и более;
- лихорадка держится на протяжении нескольких дней и практически не поддается действию жаропонижающих средств;
- общая слабость;
- озноб;

- ощущение ломоты в суставах и мышцах;
- головные боли;
- светобоязнь, ощущение рези в глазах и слезотечение;
- боль в горле и сухой кашель;
- выраженный насморк;
- реже также наблюдаются патологии со стороны желудочно-кишечного тракта: жидкий стул и боли в животе.

Известно, что грипп опасен своими **осложнениями**, к которым относятся:

- лёгочные осложнения (пневмония, бронхит), именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Наиболее грозным осложнением при гриппозной пневмонии является быстро развивающийся отек легких с последующей сердечной недостаточностью и осложнениями со стороны почек и нервной системы. По данным Всемирной организации здравоохранения грипп ежегодно вызывает от 3 до 5 млн. случаев тяжелой болезни и приводит к 250-500 тысяч смертей.

Ежегодно превышение недельных **эпидемических порогов** в сезон гриппа отмечается разной продолжительностью. Что такое эпидемический порог? Эпидемический порог – это показатель, превышение которого означает начало эпидемического подъема заболевания. Поэтому при превышении эпидемического порога заболеваемости гриппом с целью предупреждения распространения заболевания гриппом в школах, детских садах, больницах, поликлиниках, домах престарелых и других организациях социальной защиты вводятся ограничительные меры (карантин). Это значит, что в коллектив не принимают новых детей и не переводят в другие коллективы; принимается решение о приостановлении учебного процесса в детских образовательных организациях в случае отсутствия по причине гриппа и ОРВИ 20% и более детей; вводится ношение масок; прекращается допуск посетителей к больным в стационары, учреждения с круглосуточным пребыванием детей и взрослых; другие мероприятия, направленные на усиление противоэпидемического режима. Соблюдение оптимального теплового режима, наличие необходимого оборудования и расходных материалов - термометров, бактерицидных ламп, дезинфекционных средств, средств индивидуальной защиты для сотрудников является также необходимой мерой по подготовке к сезону гриппа для каждой организации.

Однако самым эффективным средством защиты против гриппа является специфическая профилактика, или **вакцинация**. Ежегодной вакцинации против гриппа подлежит каждый человек, однако к категории высокого риска заболевания гриппом и неблагоприятных осложнений при заболевании относятся:

- лица старше 60 лет, прежде всего проживающие в учреждениях социального обеспечения;

- лица, страдающие заболеваниями эндокринной системы (диабет), нарушениями обмена веществ (ожирение), болезнями системы кровообращения (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), хроническими заболеваниями дыхательной системы (хронический бронхит, бронхиальная астма), хроническими заболеваниями печени и почек;

- беременные женщины;

- лица, часто болеющие острыми респираторными вирусными заболеваниями;

- дети старше 6 месяцев; дети, посещающие дошкольные образовательные организации и (или) находящиеся в организациях с постоянным пребыванием (детские дома, дома ребенка);

- школьники;

- медицинские работники;

- работники сферы обслуживания;

- работники транспорта;

- студенты, преподаватели и прочий персонал учебных заведений;

- воинские контингенты, включая призывников.

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №38 от 25.06.2018 г. «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2018-2019 гг.» охват вакцинацией против гриппа должен составить **не менее 75%** от каждой перечисленной группы риска и **не менее 45%** от численности населения территории.

Почему прививаться против гриппа нужно каждый год?

Обоснованием для ежегодной вакцинации является высокая изменчивость вирусов гриппа, а также относительная нестойкость иммунитета после однократной прививки. Иммунитет после вакцинации сохраняется 6-8 месяцев. Варианты вирусов гриппа, вызывающие ежегодные эпидемии, меняются каждый год, поэтому вакцинироваться нужно перед каждым эпидемическим сезоном. Состав гриппозных вакцин одного и того же наименования каждый год разный и соответствует составу вирусов, вызывающих эпидемию.

Когда лучше привиться против гриппа?

Рекомендуется делать прививку против гриппа за 2-3 месяца до разгара сезонной эпидемии. Поэтому оптимальным периодом вакцинации является сентябрь-октябрь месяцы. Для выработки иммунитета после вакцинации проходит от 7 до 15 дней.

Можно ли заболеть гриппом в результате вакцинации?

Нет, это невозможно, вакцины содержат только убитые (и даже расщепленные до составляющих) вирусы гриппа. Если же заболевание все-таки произошло после прививки, то его можно объяснить либо тем, что на момент прививки человек уже находился в инкубационном периоде гриппа, либо тем, что человек мог заболеть другой ОРВИ (причинами которой могут быть около 200 вирусов).

Можно ли прививать часто болеющих, ослабленных детей?

Ослабленных детей необходимо прививать в первую очередь, т.к. они наиболее подвержены инфекциям, протекающим у них, как правило, в тяжелой форме.

Какова ситуация с вакцинацией против гриппа у лиц с хроническими заболеваниями?

Грипп особенно опасен для детей с поражениями ЦНС, врожденными пороками сердца, бронхиальной астмой, бронхолегочной дисплазией, почечными и метаболическими заболеваниями, дефектами иммунной системы и на фоне иммуносупрессии. Опасен грипп и для хронически больных взрослых – в первую очередь с сердечными, легочными болезнями, диабетом, рассеянным склерозом. Вакцинация против гриппа снижает частоту инфарктов миокарда. Сопоставление опасности гриппа и гриппозной вакцинации для лиц с разной патологией несравнимо.

Есть ли противопоказания для вакцинации против гриппа?

Профилактические прививки против гриппа проводятся лицам, не имеющим противопоказаний, к которым относятся:

- возраст младше полугода;
- наличие аллергических реакций на куриный белок и другие вещества, если они являются компонентами вакцины;
- наличие сильной реакции на предыдущее введение вакцины;
- наличие лихорадки или других признаков острых респираторных инфекций.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно! Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента. Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

И в заключение хочу обратить Ваше внимание на неспецифические меры профилактики гриппа:

- разнообразное, сбалансированное и витаминизированное питание, употребление продуктов с содержанием витамина С;
- здоровый образ жизни, полноценный сон;
- закаливание организма, регулярные прогулки на свежем воздухе;
- по возможности избегать контакта с людьми, больными гриппом и ОРВИ;
- прикрывать рот и нос салфеткой/платком при кашле, чихании;
- часто мыть руки с мылом;
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется. При посещении мест массового скопления людей необходимо использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (маски);
- проводить регулярную уборку помещений с использованием моющих средств, как можно чаще проветривать помещения.