Основным средством предупреждения гриппа и снижения ущерба от эпидемии является вакцинация, считают эксперты Всемирной организации здравоохранения

В осенне-зимний период актуальными темами становятся грипп и вакцинация против него. О том, насколько эффективна и безопасна прививка от гриппа, пишет [likar.info](http://www.likar.info/gripp-i-prostuda/article-68266-gripp-i-vaktsinatsiya/).

Период с середины осени до начала весны традиционно считается сезоном повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом. В это время особенно важно помочь своему организму противостоять вирусам. Известно немало народных средств и научных методов профилактики и лечения гриппа, множество современных препаратов призваны решать эту проблему. Но по убеждению экспертов Всемирной организации здравоохранения, основным средством предупреждения гриппа и снижения ущерба от эпидемий является вакцинация.

**Зачем нужна вакцинация против гриппа?**

Результаты научных исследований подтверждают, что прививка против гриппа снижает риск заболеть почти вдвое. А если человек все же заболел, то болезнь переносится легче: симптомы не такие тяжелые, риск осложнений минимален. А благодаря массовым вакцинациям количество летальных исходов сокращается почти в два раза.

Кстати, прививка от гриппа может принести здоровью человека дополнительную выгоду, считают канадские ученые из Университета Торонто. Согласно проведенному ими исследованию, вакцинация снижает риск сердечного приступа и инсультов как у здоровых людей, так и у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ученые полагают, что вакцина снижает силу и продолжительность воспалительной реакции, тем самым, ослабив ее влияние на сердце и сосуды.

**Кому нужно делать прививку?**

Одно из самых заразных заболеваний – грипп, и вакцинация будет полезна каждому человеку при отсутствии противопоказаний. Но прежде всего, рекомендуется сделать прививку людям из групп риска заболеваемости.

Согласно выводам ВОЗ, к группам риска относятся люди с ослабленной иммунной системой и те, кто контактирует с больными:

- Медицинские работники;

- Беременные женщины во 2-м или 3-м триместре (по рекомендации врача);

- Дети, начиная с 6-месячного возраста, и взрослые с хроническими заболеваниями (дыхательной системы, сердечно-сосудистые);

- Дети от 6 месяцев до 5 лет;

- Пожилые люди.

Кроме того, рекомендуется привиться людям, которые перенесли химиотерапию; тем, кто работает (учится) в многочисленных коллективах; жителям общежитий, домов престарелых и прибывающим в местах лишения свободы.

**Кому нельзя прививаться от гриппа?**

Как бы ни пугал грипп, вакцинация от него может навредить определенным категориям людей не меньше, чем сама болезнь.

Вакцину от гриппа нельзя вводить тем, кто страдает аллергией на вещества, входящие в ее состав. Чаще всего это куриный белок, а также консерванты.

Запрещено прививать от гриппа детей до 6-месячного возраста. Прививка противопоказана людям с хроническими заболеваниями в стадии обострения и не ранее, чем через месяц после улучшения самочувствия. Также не делают прививку тем, кто менее двух недель назад переболел ОРВИ.

Если раньше вам или вашему ребенку делали прививку от гриппа, но вы тяжело перенесли ее, то в дальнейшем не стоит повторять вакцинацию.

**Какие вакцины существуют?**

Не секрет, что вирусы гриппа постоянно мутируют. Пока к одному из них развивается коллективный иммунитет, появляется другой, часто – более опасный вирус. Поэтому ВОЗ ежегодно обновляет свои рекомендации по составу антигриппозной вакцины. Состав формируется исходя из прогноза циркуляции вирусов.

В настоящее время широко распространены два типа антигриппозных вакцин. Это инактивированные и живые аттенуированные противогриппозные вакцины. Традиционно выпускаются трехэквивалентные вакцины обоих типов – они защищают от трех различных вирусов сезонного гриппа. В некоторых странах мира доступны четырехэквивалентые вакцины.

Обычно вакцину вводят с помощью инъекции в плечевую мышцу, но могут ввести через нос путем закапывания. Срок действия вакцины – один эпидемический сезон, независимо от ее типа состава.

**Бывают ли осложнения после вакцинации?**

Для производства вакцин используются инактивированные (убитые) или аттенуированные (ослабленные) вирусы. Ни те, ни другие не приводят к заболеванию гриппом. Но после прививки у некоторых людей могут наблюдаться местные или системные реакции на вакцинацию. Среди них – покраснение кожи в месте укола, заложенность носа, насморк, повышение температуры, боль в мышцах или в горле. Но в любом случае, распространенные побочные эффекты носят мягкий характер и быстро проходят, в отличие от гриппа.

В Украине вакцинация от гриппа не входит в перечень обязательных прививок. Она является добровольной и платной.