

Осенний щит: почему прививку против гриппа нужно делать именно сейчас (и как развеять главные мифы)

Сентябрь — это не только время возвращения к учебе и работе, но и традиционный старт сезона респираторных инфекций. Погодные условия меняются, солнечная активность снижается, а вместе с отпусками и каникулами люди возвращаются из разных уголков мира, возможно привозя с собой множество возбудителей. Пока в воздухе безраздельно властвуют риновирусы (которые могут занимать до 90% в структуре заболеваемости), вирус гриппа традиционно подкрадывается к концу декабря. Однако ждать его прихода — значит проиграть гонку на опережение.

О том, почему вакцинацию нельзя откладывать, кому она жизненно необходима и как отличить реакцию организма от случайного заражения, мы поговорили с Эльвирой Алексеевной Рыбинской, заведующей отделением вакцинопрофилактики Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Гонка на опережение: почему сентябрь и октябрь?

Многие считают, что прививаться нужно уже после того, как в новостях объявят об эпидемии. Однако врачи бьют тревогу: к моменту массового распространения гриппа у непривитого человека просто не будет времени на защиту.

«Для того чтобы достаточно хороший иммунитет выработался, надо не меньше 2-4 недель», — объясняет Эльвира Рыбинская.

Если человек заболевает сам, его иммунная система тратит те же 2-3 недели на выработку защитных антител. Но в отличие от вакцины, где организм готовится к встрече с врагом заранее, в случае с реальной инфекцией вирус не ждет. За это время он успевает повредить клетки дыхательных путей, сосудистую стенку, что открывает дорогу для тяжелых бактериальных осложнений и обострения хронических заболеваний. Вакцинация дает организму фору, позволяя встретить врага во всеоружии.

Парадокс «заболевших после прививки»

Самый частый аргумент противников вакцинации звучит так: «Я сделал прививку и сразу заболел». Эльвира Алексеевна спешит развеять этот миф. Современные вакцины от гриппа, которые используются в России, — инактивированные. В них нет живого возбудителя, способного вызвать болезнь; там присутствуют лишь убитые вирусы или их поверхностные белки.

Более того, легкая реакция на вакцину — это не болезнь, а признак успешной работы иммунной системы.

«То, что мы можем отреагировать на вакцину в виде незначительного покраснения на месте введения вакцины, легкого недомогания — это хорошо. Это говорит о том, что наш иммунитет вырабатывает антитела», — отмечает эксперт.

Но что делать, если человек действительно слег с температурой через день после укола? Скорее всего, имеет место быть случайное совпадение.

«Мы же не находимся в изоляции перед прививкой, мы общаемся, ведём обычную жизнь, и мы где-то могли заразиться. В инкубационный период, когда нет клинических проявлений

болезни, мы могли поставить прививку, и через день, через два заболеть — вот вам клиника респираторной инфекции, но не связанная с прививкой», — подчеркивает Эльвира Рыбинскова.

Кроме того, прививка защищает строго от вируса гриппа, но существуют механизмы, которые косвенно снижают риск заражения другими респираторными инфекциями, так как вакцина против гриппа может активировать общие механизмы противовирусной защиты организма.

Аргумент для скептиков: «Я просто сижу дома»

Часть людей уверена, что если они не ходят на массовые мероприятия и ограничивают контакты, то грипп им не страшен. Однако вирус гриппа обладает высокой контагиозностью и передается воздушно-капельным путем.

«Грипп — это воздушно-капельная инфекция. Избежать заражения сложно. Поэтому первый аргумент: нас где-нибудь эта инфекция все равно застанет», — резюмирует врач.

Даже поход в магазин, поездка в лифте или прогулка на лестничной площадке в период циркуляции вируса создают риск встречи с источником инфекции. А поскольку подъем заболеваемости гриппом, а значит циркуляция вируса, длится несколько месяцев, избежать столкновения с источником инфекции в масштабах целого города практически невозможно.

Группы риска и нюансы противопоказаний

Вакцинация рекомендована всем, но есть категории граждан, для которых встреча с гриппом может стать фатальной. К группам риска относятся:

Дети до 5 лет (особенно до 2 лет), чья иммунная система еще несовершенна и может дать атипичную реакцию на вирус.

Беременные женщины, так как инфекция угрожает пороками развития плода и тяжелыми осложнениями для матери, преждевременными родами.

Люди старше 60 лет.

Пациенты с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, сердечная недостаточность, ожирение, патологии дыхательных путей).

Лица с иммунодефицитами, онкобольные и пациенты после трансплантации органов.

Важный медицинский нюанс: есть мнение, что онкология или ВИЧ являются абсолютным противопоказанием к вакцинации, это касается живых вакцин. Поскольку сегодня в РФ применяются исключительно инактивированные (убитые) вакцины против гриппа, таким пациентам прививаться не только можно, но и жизненно необходимо.

Абсолютными противопоказаниями остаются лишь тяжелые аллергические реакции на предыдущие введения гриппозных вакцин или тяжелая аллергия на куриный белок (так как препарат выращивается на куриных эмбрионах). Временным отводом служит лишь период острой болезни или обострения хронических недугов.

Соседство вирусов и одновременная вакцинация

В постпандемийном мире мы часто сталкиваемся с одновременной циркуляцией гриппа и коронавируса. Их «тандем» крайне опасен: вирусы могут действовать односторонне, утяжеляя клинику и повышая риск летального исхода. Прививка от гриппа снимает с организма половину нагрузки, позволяя иммунитету бросить все силы на борьбу с другим

возбудителем.

Многих волнует вопрос: можно ли совмещать прививки? Наука шагнула вперед. Если речь идет об инактивированных вакцинах, их можно вводить в один день или с любым интервалом.

Однако врачи перестраховываются: чтобы точно понять, на какой именно препарат организм дал реакцию (например, температуру), специалисты рекомендуют выдерживать минимальный паузу в несколько дней. А вот если речь идет о живых вакцинах (например, от кори, краснухи, паротита или других), нужно ставить либо одновременно, либо интервал должен составлять не менее 4 недель.

Коллективный щит

Вакцинация — это не только личный выбор, но и акт социальной ответственности. В любом коллективе, будь то школа, офис или больница, всегда найдутся люди, которым прививаться нельзя: малыши до 6 месяцев, аллергики или пациенты в стадии тяжелого обострения. Их безопасность напрямую зависит от окружающих.

«Чем больше людей привитых, тем меньше циркулирует возбудитель. Таким образом мы опосредованно можем защитить и тех людей, которые не могут прививаться», — объясняет Эльвира Рыбинскова.

Осень — идеальное время для того, чтобы закрыть свой биологический щит. Пока на улице царствуют менее опасные риновирусы, у вас есть целый месяц, чтобы спокойно, без спешки и очередей, сформировать надежную защиту от куда более коварного и опасного врага. Не откладывайте визит к врачу на конец ноября — встречайте зиму во всеоружии.