

# КАК РАБОТАЕТ ПРИВИВКА ОТ ГРИППА?

Грипп опасен, он быстро распространяется, но есть эффективный способ защиты – это вакцинация.

На вопросы о прививке отвечает заместитель директора по защите прав застрахованных и организации контроля качества медицинской помощи ТФОМС РБ Эльвира Рафаэльевна Валишина.



## ЭФФЕКТИВНЫ ЛИ ВАКЦИНЫ?

Прививка вызывает стойкий иммунитет к болезни. Вакцину для профилактики гриппа каждый сезон обновляют, так как вирус изменчив.

Разработкой вакцин занимаются вирусологи – они исследуют кровь людей, которые уже переболели, и определяют тип гриппа и его штамм (уникальный код с информацией о месте возникновения, где появления, переносчиках и др.). Полученные данные передаются фармацевтическим компаниям, которые производят вакцины.

## КАК РАБОТАЕТ ПРИВИВКА?

Любой препарат от гриппа содержит ослабленный или убитый вирус, который способствует выработке антител и специальных иммунных клеток.

Вакцины предотвращают риск тяжелого течения болезни – благодаря им снижается количество летальных исходов и серьезных осложнений. Даже если человек заразится гриппом после прививки, он достаточно легко его перенесет.

## КОМУ НУЖНА ВАКЦИНАЦИЯ?

Прививка нужна всем, но особенно тем, кто находится в группе риска, в том числе медработникам, пациентам с хроническими заболеваниями и пожилым людям.

Оптимальный период для прививки – с сентября по ноябрь. Иммунитет развивается 2-3 недели. Но если вы не успели привиться осенью, то и сейчас сделать это не поздно, ведь грипп достигает пика активности в январе-феврале.

Эффект от прививки сохраняется на протяжении года. Через год вакцинацию нужно повторить. Если делать прививку регулярно, она поможет противостоять разным типам вирусов.

## ЕСТЬ ЛИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ?

Вакцинация против гриппа относительно безопасна, но есть и ограничения, которые делятся на две группы: абсолютные и относительные. Первые действуют на протяжении всей жизни, а вторые – временные.

### Абсолютные противопоказания:

✓ аллергия на белок яйца. Нельзя вводить только те вакцины, которые сделаны с использованием куриного белка и содержат его частицы. Об аллергии обязательно предупредите врача!

✓ выраженная аллергическая реакция на введение вакцины в предыдущий раз.

### Относительные противопоказания:

острые инфекционные заболевания, обострения хронических заболеваний. При высокой температуре прививку делать нельзя. Если вы страдаете от сезонной аллергии, дождитесь ремиссии. Если у вас гипертония, следите за давлением.

Онкологические заболевания, беременность, иммунодефицитные состояния противопоказанием не являются! Наоборот, в этом случае нужна вакцинация, чтобы избежать осложнений.

Если вы перенесли коронавирусную инфекцию, то прививаться от гриппа можно. Нельзя делать прививку только непосредственно во время болезни. Важно: одновременно вводить препараты от гриппа и COVID-19 не следует. Между прививками должно пройти не менее двух недель.

### ГДЕ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ?

Прививку от гриппа можно сделать бесплатно по полису ОМС в поликлинике по месту прикрепления. Терапевт осмотрит вас и направит на прививку. Если вам отказывают в бесплатной вакцинации от гриппа, свяжитесь со своей страховой компанией.

### КАКАЯ МОЖЕТ БЫТЬ РЕАКЦИЯ?

Препарат вводят внутримышечно в плечо (в дельтовидную мышцу). Не беспокойтесь, если появится некоторая болезненность и покраснение в месте введения прививки, незначительно повысится температура. Обычные симптомы проходят спустя один-два дня.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ?

✓ Не пейте алкоголь, не ешьте острую пищу. Откажитесь от экзотических продуктов и незнакомых фруктов.

✓ Избегайте людных мест, чтобы не встречаться с инфицированными людьми.

✓ В первые дни после вакцинации не принимайте ванну, не посещайте бассейн. В душе не растирайте губкой место введения инъекции.

Прививка от гриппа – не лекарство. Она не спасает уже заболевших. Это средство, которое помогает запустить собственные защитные силы организма и подготовить его к борьбе с вирусом.

## КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

### Чем опасен хронический стресс?

Специалисты Минздрава РБ напоминают, что патологическая тревога опасна. Если человек постоянно испытывает панику, чувство надвигающейся беды, у него болит голова, спина, живот, ощущается нехватка воздуха, учащенное сердцебиение, боли за грудиной, нужно обратиться к врачу. Бывает, что кардиограмма в норме, а кардиолог, невролог, гастроэнтеролог не видят отклонений. Нельзя игнорировать такое состояние! Постоянная тревога может стать причиной гипертонии, диабета, бронхиальной астмы, кожных заболеваний, заболеваний суставов, желудочно-кишечного тракта. При хроническом стрессе нужна помощь психотерапевта.

### Наденьте шапку!

С точки зрения медицины, самая низкая температура, при которой можно ходить без шапки, – минус 5°C, притом в сухую безветренную погоду. Из-за переохлаждения и спазма сосудов появляется шум в ушах, снижается слух. Переохлаждение головы может привести к спазму сосудов, приступу стенокардии или астмы, мигрени, повышению внутричерепного давления. Волосы становятся ломкими и тусклыми. Выбирайте шапки, которые не сдавливают голову и не оставляют открытым затылок.

