Автор: И.М. Лев, врач-эпидемиолог ООЗ

Острые респираторные вирусные инфекции (далее - ОРИ), в том числе грипп, остаются одной из актуальных медицинских и социально-экономических проблем во всем мире. В Республике Беларусь предупреждение распространения гриппа относится к приоритетным направлениям обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Из истории. Со времен Гиппократа грипп вторгается в различные страны (его так и называли «инфлюэнца» с итальянского - «вторжение»), неоднократно вызывая эпидемии и пандемии, уносившие жизни миллионов людей (в 1918-1920 годах печально известная пандемия "Испанка" унесла более 20 млн. жизней, а в 1968-1969 годах от «Гонконгского гриппа» погибло 33,8 млн. человек.). Сам вирус гриппа был открыт в 1933 году, после чего его стали относить к самостоятельному заболеванию.

Как и каждый год в осенне-зимний период 2015-2016гг. наступает сезон гриппа. К счастью, в настоящее время мы обладаем возможностями не только ограничить распространение гриппа, но и эффективно его лечить, предупреждая развитие осложнений и неблагоприятных исходов заболевания.

Эпидемическая ситуация и прогноз. Специалистами осуществляется постоянный мониторинг ситуации по острым респираторным инфекциям: в этом эпидемическом сезоне преимущественно циркулируют негриппозные респираторные вирусы — аденовирусы, риновирусы, респираторно-синтициальные вирусы. Заболеваемость ОРИ в стране находится на низком уровне, сезонный подъем заболеваемости гриппом умеренной интенсивности ожидается в конце января – начале февраля, что соответствует прогнозу Национального центра по гриппу, это обусловлено тем, что вакцинацию против гриппа получают в первую очередь те люди, которыеимеют наибольший риск заражения в силу своей профессии, и в случае заражения сами могут быть источниками для большого количества людей (врачи, учителя, продавцы, водители общественного транспорта). Такие люди относятся к группе риска заражения гриппом, и в этом году с целью предотвращения распространения инфекции охват профилактическими прививками среди лиц этой группы был наиболее высокий. В целом высокий уровень охвата прививками против гриппа в Республике Беларусь позволяет избежать эпидемии гриппа. Не приостанавливается учебный процесс в школах. В обычном режиме функционируют поликлиники и стационары. Уже третий год в стране заболеваемость гриппом регистрируется на очень низком уровне, что во многом обусловлено высоким уровнем охвата вакцинацией против гриппа (в осенне-зимний период в организациях здравоохранения вакцинировано 3 926 633 человек или 41,7% населения республики). Охват вакцинацией против гриппа в нашей стране выше чем в Российской Федерации, где вакцинируется 29-33% населения, и при таком охвате вакцинацией в связи с заболеваемостью приостанавливается учебный процесс и были закрыты школы.

Согласно прогнозам ВОЗ зимой 2015-2016гг. года ожидается циркуляция сезонных штаммов гриппа: A(H3N2), A(H1N1) и B.. По сравнению с эпидсезоном 2014-2015 гг., штаммовый состав вирусов гриппа в сезоне 2015-2016гг. имеет отличия, которые совпали с прогнозом.

Опасность гриппа по сравнению с другими ОРИ. Самый распространенный путь внедрения вирусов — носоглотка. Мы вдыхаем вирусы вместе с каплями влаги и частицами пыли. Вирус гриппа попадает в поверхностный слой воздухоносных путей, одной из основных функций которого является очищение дыхательных путей от бактерий. Попав в клетки эпителия, вирус гриппа разрушает их с высокой скоростью и через 24-48 часов после проникновения образуется достаточное для поражения легких количество новых вирусов (к концу первых суток после заражения из одной вирусной частицы образуется более 1027). Поврежденный вирусом гриппа поверхностный слой легких и других органов не образует барьер и является доступным для проникновения и размножения в нем бактерий. В результате перенесенный грипп осложняется пневмониями, бронхитами, отитами, синуситами и т.д. Также нередко отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, выделительной и других систем. Именно осложнения являются непосредственной причиной смерти после перенесенного гриппа. Другие ОРИ не всегда сопровождаются подобного рода поражениями или вообще их не вызывают.

Наиболее опасный — вирус гриппа типа А. Все тяжелые эпидемии и пандемии, в том числе и печально известная “испанка”, именно на его счету.

Важность защитных и профилактических мероприятий. Виды и способы профилактики. Извлекая уроки из пандемий прошлого века, очевидны важность и необходимость проведения профилактических мероприятий. В то время мероприятия по ограничению распространения инфекции проводили самыми простыми способами — изоляция и карантин, повышение личной гигиены, попытки не создавать большого скопления людей.

В настоящее время существует три вида профилактики гриппа. Это профилактика с помощью вакцин (специфическая вакцинопрофилактика), химиопрофилактика (применение противовирусных средств) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая профилактика).

Особенности вакцинопрофилактики. Целесообразность ежегодной вакцинации против гриппа. Уже не подлежит сомнению, что эффективная борьба с гриппом и, как следствие, снижение экономических потерь от заболеваемости, возможны путем массовой вакцинопрофилактики. Иммунизация предотвращает заболевание гриппом у 80 – 95% привитых. В нашей республике к сезону 2014-2015гг., когда охват вакцинацией против гриппа достиг 41,7%, заболеваемость гриппом снизилась в 52,7 раза (с 2353,6 сл. на 100 тыс. населения, до 44,3 сл. на 100 тыс. населения) по сравнению с сезоном 2010-2011гг., когда охват вакцинацией против гриппа населения составлял 22,8%. Экономические потери от заболеваемости гриппом в эпидсезоне 2014-2015 гг. в Республике Беларусь снизились до 8,1 млрд. белорусских рублей, что в 10,6 раза ниже ущерба в сезоне 2012-2013гг., когда было зарегистрировано 50 897 случаев.

Заболеваемость гриппом наносит ущерб не только экономике государства, но и отражается на заработке самих граждан, перенесших грипп, поскольку в связи с получением листка нетрудоспособности работник теряет до 20% от своего заработка за период нахождения на больничном листе (не считая дополнительных затрат на лечение гриппа, которое при условии лечения препаратами отечественного производства составляют в эквиваленте 15 -25 $ США).

Вакцины вызывают формирование высокого уровня специфического иммунитета (защиты) против гриппа. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 7-21 дней и сохраняется до 9-12 месяцев. Вот почему необходимо провести вакцинацию против гриппа до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРИ.

В нашей республике особое внимание уделяется вакцинации таких контингентов населения, как дети и медицинские работники, являющихся группами риска по заболеваемости гриппом во всем мире. Охват вакцинацией в группах риска в целом достиг уровня рекомендованного ВОЗ (более 75%) и составил 80,1%; в группе медицинских работников – 95,0%, в группе лиц учреждений с круглосуточным пребыванием детей – 92,1%.

Ранее было высказано предположение, что ежегодное введение вакцины против гриппа может со временем вызывать привыкание и приводить к снижению иммунитета, однако исследования не подтвердили эту гипотезу. Наблюдение за распространением вируса гриппа и его видоизменением осуществляют международные референс-центры и национальные референс-лаборатории ВОЗ. На основании полученной информации, ежегодно эксперты ВОЗ формируют рекомендации по составу противогриппозных

вакцин.

Неспецифическая профилактика. Соблюдение правил личной и общественной гигиены. Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить близких, необходимо знать основные пути передачи вируса гриппа. Вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, когда микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц. Больной человек наиболее интенсивно выделяет вирус первые 3–4 дня болезни (хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления). Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°С), а также бактерицидных средств и антисептиков в соответствующих концентрациях и при соблюдении экспозиций воздействия.

Что нужно предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

избегать контакта с больными людьми, либо при контакте надевать медицинскую маску;

Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%. Так, при использовании одноразовых масок необходимо: влажную или отсыревшую маску сменить на новую, сухую; закончив уход за больным, маску снять, выбросить и вымыть руки; избегать повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования.

регулярно проветривать помещение;

Простейшим способом снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (мелкодисперсной, пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не

должна опускаться ниже 20°С.

соблюдать «Респираторный этикет»;

Это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;

- при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя, например), т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- важно часто и тщательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (антисептиками) и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам.

вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа.

 Будьте здоровы!