



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Вакцинация против гриппа

Защитите себя. Ежегодная вакцинация для
людей с хроническими заболеваниями.





На шаг опережая грипп

Взрослым и детям с хроническими заболеваниями особенно важно защитить себя от гриппа до наступления сезонной эпидемии, сделав прививку. Ведь именно они в большей степени подвержены риску развития опасных осложнений, связанных прежде всего с хроническими заболеваниями органов дыхания и иммунной системы.

Грипп – серьезная инфекция

Настоящий грипп не является обычной простудой, это серьезное вирусное заболевание. Как правило, болезнь начинается с внезапного повышения температуры тела и сопровождается сильным чувством недомогания, сухим кашлем и сильными головными и мышечными болями, а также болью в суставах.

Типичные симптомы гриппа:

- внезапное начало заболевания с повышением температуры тела ($\geq 38,5$ °C)
- сухой кашель
- головные боли, боль в горле, мышцах и суставах, ломота в теле
- усталость и иногда тошнота/рвота
- повышенное потоотделение

Эти типичные симптомы возникают примерно у трети пациентов с простудными заболеваниями.

Грипп приводит к воспалительным процессам в организме. Есть основания полагать, что при наличии различных факторов риска это может способствовать развитию инфарктов и инсультов. Этот риск как следствие заболевания гриппом может быть снижен путем вакцинации против гриппа.

Подозрение на грипп. Что делать?

При повышенном риске тяжелого течения, например, при наличии основных сопутствующих заболеваний, может быть рассмотрен вопрос о лечении так называемыми противовирусными препаратами, которые призваны подавлять размножение вирусов и бороться с ними. Такое лечение должно быть начато как можно раньше, в идеале – в течение 48 часов после появления первых симптомов. При подозрении на наличие вируса немедленно обратитесь к своему терапевту.

Кому следует привиться от гриппа:

Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) рекомендует проводить вакцинацию против гриппа в первую очередь людям, которые подвержены повышенному риску тяжелого течения заболевания или возникновения осложнений в случае заражения вирусом гриппа.

Дети, подростки и взрослые входят в группу риска при наличии следующих основных заболеваний:

- хронические заболевания органов дыхания (включая астму и хроническую обструктивную болезнь лёгких (ХОБЛ))
- болезни сердечно-сосудистой системы
- заболевания печени и почек
- заболевания обмена веществ, например, диабет
- хронические неврологические заболевания, например, рассеянный склероз
- врождённый или приобретённый иммунодефицит
- ВИЧ-инфекция

Кроме того, ежегодная вакцинация рекомендована следующим группам риска:

- людям старше 60 лет
- проживающим в домах престарелых и инвалидов
- беременным
- персоналу в учреждениях с большими потоками людей
- медицинскому персоналу
- лицам, которые могут стать потенциальным источником инфекции для людей, проживающих с ними в одном доме, или людей с факторами риска, за которыми они ухаживают

**Важно
знать**

Лица с повышенным риском тяжелого течения COVID-19 должны, как правило, раз в год осенью проходить ревакцинацию. **Профилактическая вакцинация от коронавируса и гриппа может быть выполнена одновременно.** В этом случае реакции на вакцину могут возникать немного чаще, чем при разделенной по времени вакцинации.

Защита общества

Во избежание заражения лиц, страдающих хроническими заболеваниями, членам их семей и людям, находящимся в тесном контакте с ними, следует сделать прививку от гриппа.

Вакцины от гриппа

Сезонные вакцины против гриппа существуют уже много лет. Наряду с инактивированными (неживыми) вакцинами против гриппа имеется живая вакцина для детей в возрасте от двух до 17 лет, которая применяется в виде назального спрея. Все прививочные материалы против гриппа проходили проверку в ходе многочисленных исследований. Побочные действия от них крайне незначительны, а их эффективность подтверждена миллионным числом применений.

С 2021 года STIKO рекомендует использовать для вакцинации лиц от 60 лет и старше высокодозную вакцину. Эффективность этой вакцины у пожилых людей незначительно, но достоверно выше, чем у невысокодозных вакцин.



© kickermint | Fotolia (Право
Владения Adobe Systems
Software Ireland Limited)

Поскольку вирус гриппа мутирует ежегодно, для достижения оптимальных результатов прививочный материал необходимо ежегодно обновлять. Сезонные вакцины от гриппа содержат компоненты тех вариантов вируса, которые наиболее вероятны и ожидаемы в этом сезоне.

Возможные реакции на вакцину

Вакцинация против гриппа обычно хорошо переносится. Прививка инактивированной вакциной может вызвать покраснение или припухлость в месте укола из-за собственной защиты организма. В отдельных случаях возможно легкое недомогание, как при простуде (повышенная температура, озноб или потливость, усталость, головная, мышечная боль или боль в конечностях), которое чаще всего бесследно проходит в течение нескольких дней. Невозможно заболеть гриппом от инактивированного прививочного материала.

Инактивированные (неживые) вакцины не содержат возбудителей, способных к размножению. Поэтому их можно использовать в том числе у лиц с ослабленным иммунитетом. Однако у лиц с иммунодефицитом иммунный ответ после вакцинации может быть слабее.

При вакцинации живой вакциной (детей в возрасте от двух до 17 лет) наиболее частыми побочными явлениями являются заложенность носа или насморк. После применения этих вакцин в течение нескольких дней также может возникать общее недомогание, как при простуде.

У лиц от 60 лет и старше, привитых высокодозной вакциной, чаще могут проявляться местные побочные реакции в месте инъекции (боль, покраснение, припухлость). При одновременной вакцинации и от коронавируса, и от гриппа реакции на вакцины могут возникать чаще, чем при разделенном по времени введении вакцин.

Разъяснительная беседа при выборе вакцины

При наличии хронического заболевания или иммунодефицита необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по поводу вакцинации.

Время проведения вакцинации против гриппа, например, перед химиотерапией по поводу рака, может иметь решающее значение для создания оптимальной защиты. Иммунодефицит, вызванный заболеванием, также может привести к ухудшению иммунного ответа после вакцинации.

Проконсультируйтесь с лечащим врачом!





На что следует обратить внимание?

Простуда, сопровождающаяся повышенной температурой (до 38,5 °C), не является причиной для отказа от вакцинации. В случае наличия острого заболевания, требующего лечения, сделать прививку следует после выздоровления.

Настоящим препятствием для вакцинации может стать непереносимость отдельных компонентов вакцины. При наличии медицинского диагноза, подтверждающего тяжёлую форму аллергии на куриный белок, которая, однако, случается очень редко, рекомендуется вакцинация в условиях, где возможны клиническое наблюдение и лечение. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.

При иммунодефиците детям и подросткам противопоказана живая вакцина. Также следует учитывать, что от живой вакцины следует отказаться детям и подросткам с определенными основными заболеваниями (например, тяжелая форма астмы) или при проведении некоторых видов медикаментозной терапии.

Люди, привитые живой вакциной, также должны избегать контактов с людьми с ослабленным иммунитетом в течение первых одной-двух недель после вакцинации. Существует теоретический риск передачи вируса людям с ослабленным иммунитетом. Однако в научной литературе данных о такой передаче нет.

Как избежать заражения?

При наличии инфекционных заболеваний необходимо снизить риск заражения до минимума. Если пути передачи возбудителя известны, заражение можно легко предотвратить. Чтобы снизить вероятность заражения гриппом на работе или дома, лицам, входящим в группу риска (младенцы, старики, пациенты с ослабленным иммунитетом или хроническими заболеваниями), следует максимально сократить прямой контакт с заболевшими.

**Полезно
знать**

Защита благодаря соблюдению правил гигиены

Вирусы гриппа очень заразны. Ежегодная вакцинация от гриппа предлагает эффективную защиту. Простые правила гигиены могут дополнительно снизить риск заражения. Так вы сможете защитить себя и своих близких не только от заражения гриппом, но и другими инфекционными заболеваниями (например, кишечными инфекциями).

Советы по соблюдению правил гигиены

- Мойте руки с мылом несколько раз в день (например, когда приходите с улицы, после посещения туалета, перед приготовлением пищи и перед едой).
- Кашляйте и чихайте не в руку, а в сгиб локтя или в носовой платок.
- Используйте бумажные салфетки и после однократного применения выбрасывайте их.
- Держите дистанцию не менее двух метров от людей из группы риска.
- Маски обеспечивают дополнительную защиту.



КАК сделать прививку

Когда?

Лучше всего пройти вакцинацию до начала сезона гриппа, то есть с октября по середину декабря, поскольку формирование иммунной защиты занимает до двух недель. Если вы пропустили этот период, целесообразно сделать прививку в том числе позже.

Где?

Как правило, вакцинация осуществляется в кабинетах общей врачебной, терапевтической и педиатрической практики или в женских консультациях. Кроме того, такую возможность предоставляют некоторые учреждения здравоохранения, аптеки или работодатели.

Кто оплачивает?

Вакцинация против гриппа оплачивается медицинской страховкой для лиц, которым прививка рекомендована Постоянной комиссией по вакцинации.

Осенняя вакцинация

Вакцинация обеспечивает эффективную защиту на протяжении одного сезона гриппа. Ее можно объединить с вакцинацией от коронавируса или пневмококков. Для обеспечения защиты от гриппа в соответствующем сезоне ревакцинацию следует проводить каждый год.



Дополнительная информация

- www.impfen-info.de/grippeimpfung
- www.infektionsschutz.de
- www.rki.de/influenza-impfung

Выходные данные

Издатель: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Кёльн

Все права защищены.

Брошюра создана в сотрудничестве с Robert Koch-Institut

Оформление: dotfly GmbH, Кёльн

По состоянию на: Май 2024

Артикул: D81000366

Фото на обложке: Jens Luebkemann / Image Source via Getty Images

Эту брошюру можно заказать в BZgA, 50819 Köln, на сайте www.bzga.de или по электронной почте bestellung@bzga.de. Данная брошюра не предназначена для использования в коммерческих целях.



Брошюра доступна на шести языках.

