

## 10 основных мифов о прививке от гриппа

ОРВИ — группа «простудных» заболеваний. Грипп — это лишь одна из них, но самая коварная и, в ряде случаев, смертельная. К сожалению, многие люди по-прежнему не прививаются от гриппа, ссылаясь на ряд причин.

### **1. «Вакцина против гриппа не работает».**

Никто не утверждает, что вакцины против гриппа работают всегда отлично. Вирус гриппа мутирует, перемещается и видоизменяется. Поэтому, пока не существует универсальной вакцины против гриппа, мы должны полагаться на экспертов, предсказывающих штаммы, которые будут преобладать в предстоящем сезоне, и делать прививку против этих штаммов (т.е. ежегодно).

Доказано, что, хотя прививка и не обеспечивает защиту от гриппа в 100% случаев, введение вакцины уменьшает тяжесть заболевания, соответственно, снижая показатели госпитализации и смертности.

### **2. «Я заболел гриппом после вакцинации».**

Вакцина от гриппа, которая в настоящее время доступна, не может вызвать грипп. Вакцины являются либо инактивированными, либо рекомбинантными. Они не вызывают симптомов гриппа. Также вакцины не могут «мутировать», чтобы вызывать его симптомы. Просто они так не работают.

**Если после вакцинации от гриппа вы заболели, это произошло не вследствие вакцинации, а по одной из перечисленных ниже причин.**

- Вы заразились гриппом до того, как вакцина успела сформировать иммунитет, т. е. менее, чем через 2 недели после иммунизации.
- Вы заразились одним из многих других вирусов, вызывающих болезнь, похожую на грипп (науке известно более 10-ти респираторных вирусов и столько же бактерий). А у лиц с хроническими заболеваниями еще и осложнения присоединяются в следствие иммуносупрессии.
- В вакцине был не этот тип вируса (подобное встречается в 10% случаев и обусловлено свободным перемещением населения по всему миру, в том числе и туда, где циркулируют иные штаммы).

В каждом из этих сценариев вы все равно заболели бы, если бы не привились, но если у вас недавно была вакцинация, то легче всего списать недомогание именно на нее. Помните, «после» не означает «в следствие»!

### **3. «Я могу не заболеть гриппом если буду абсолютно здоровым».**

Важно правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, высыпаться и часто мыть руки. Все это помогает сохранить здоровье, но не дает надежную защиту и не предотвращает заражение гриппом.

Невозможно улучшить иммунную систему мегадозами витаминов. А гомеопатия — вообще доказанное шарлатанство и запрещена на территории нашей страны. Именно вакцинация — это лучший способ повысить иммунную защиту организма. Органические продукты не дают дополнительной пользы для нашей иммунной системы по сравнению с другими здоровыми продуктами. Если бы это было так, как утверждают некоторые, предыдущие поколения людей были бы здоровее, так как они ели местные органические продукты, много находились на свежем воздухе и проявляли больше активности в повседневной жизни, чем современные люди.

Вместо того чтобы быть здоровее, наши предки гораздо чаще умирали от инфекций. Риск смерти младенцев от «детских инфекций» уменьшился: в 1900 году умирали 300 из 1000 детей, а сегодня менее 2-х. Пандемия «испанки» по масштабу жертв обошла Первую мировую войну и уничтожила за 4 месяца населения больше, чем, например, СПИД за 25 лет!

#### **4. «Во время беременности нельзя вакцинироваться от гриппа».**

Беременность считается высоким риском для развития тяжелых осложнений гриппа, но вакцина может предотвратить эти осложнения.

Если беременная вакцинируется, она не только уменьшит собственные осложнения во время беременности, но и предотвратит грипп у новорожденного, поскольку он не может быть вакцинирован до достижения 6-месячного возраста.

О безопасности вакцин можно узнать на сайте Всемирной организации здравоохранения.

#### **5. «У меня хроническая болезнь, и я не хочу заболеть от прививки».**

Люди с хроническими заболеваниями (включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания и астму) более подвержены риску серьезного течения гриппа. Вакцина против гриппа может предотвратить госпитализацию и их смерть. Пациенты с хроническими заболеваниями должны быть вакцинированы, как и их близкие, чтобы защитить наиболее слабых и создать популяционный иммунитет.

Проявления недомоганий после прививки от гриппа не могут вызвать болезнь у кого-либо, даже у тех, кто имеет ослабленный иммунитет.

#### **6. «Если я заболею гриппом, я просто приму лекарство, чтобы чувствовать себя лучше».**

Нет лекарств, которые уменьшают распространение гриппа среди друзей и семьи инфицированного.

Можно принимать лекарства от температуры и болеутоляющие средства, лекарства от кашля и от простуды, но они не лечат — не действуют на вирус.

Иногда с вирусом гриппа справляются некоторые противовирусные препараты (если приняты в первые часы болезни), но они имеют побочные эффекты, так что назначение должно быть оправданным — после положительных анализов на грипп и при тяжелом состоянии пациента.

Мегадозы витамина С, Д или других, эфирные масла и другие домашние методы лечения также не оказывают существенной помощи.

Важно помнить: если вы заболели, нужно ограничить контакты с другими людьми. Это означает пропущенную школу и работу в течение как минимум недели, пока вы болеете гриппом.

Даже экономически профилактика путем вакцинации лучше, чем любые попытки лечения симптомов.

#### **7. «Зачем прививаться если заболеваемость под контролем/вокруг никто не болеет».**

Именно достаточный охват прививками среди населения не дает распространиться вирусу, ему попросту негде поддерживать свою популяцию. Во-первых, попав в иммунизированный организм, вирус не размножается и погибает, а если и вызывает болезнь, то в легкой степени и не опасен для окружающих. Не привитые же люди могут переносить грипп «на ногах» и заражать семью и коллег, как часто вы берете больничный при температуре 37,7<sup>0</sup>С? Во-вторых, сегодня за несколько часов можно перелететь на другой континент оттуда привезти «домой» любую болезнь, чем и обусловлена скорость и масштаб эпидемий.

#### **8. «Друзья/коллеги/форумы отговаривают прививаться, а врачам - главное выполнить план».**

У медработников действительно есть план профпрививок, создается он для заказа определенного количества вакцины, что бы всем хватило, но и не было избытка. Кроме того, вакцинация – программа государственная и требует строгой отчетности. Ну и конечно, только выполнение плана обеспечит достаточную прослойку привитых, что сдержит распространение вируса.

На счет «дружеских» советов. Почему люди так опрометчиво доверяю вопросы своего здоровья лицам, не имеющим соответствующего образования и знаний, не несущих моральной и юридической ответственности за свои слова? Помните, если вы ищите негативную информацию о прививках (да и не только о них), вы ее и найдете, но когда заболеет ваш непривитой ребенок - на кого пенять-то будете? Часы, проведенные в интернете, можно с лихвой сэкономить, обратившись к своему педиатру. Так же на сайте нашего учреждения вы можете найти актуальную и научно обоснованную информацию по многим аспектам, касающимся здоровья, а вопросы вы можете задать на странице в VK.

#### **9. «Вакцины предназначены только для того, чтобы на них зарабатывали. Врачи — подставные лица».**

На самом деле производители очень мало прибыли получают из любой вакцины, поскольку производство это сложное и дорогое. Детям и декретированным группам (медработники, педагоги, пенсионеры и др.) вакцинация проводится **бесплатно** и никаких дополнительных обследований не требует.

#### **10. «Вакцина против гриппа содержит ртуть».**

Некоторые вакцины действительно содержат тиомерсал (мертиолят ртути - консервант), но не все. Была высказана гипотеза о том, что он вызывает аутизм, но оказалось, что проводимые исследования были ненаучны и фальсифицированы, и даже опубликовано опровержение. Просто аутизм диагностируют к полутора годам, а так как именно к этому возрасту большинство прививок малышом уже получены, вот и «притянули за уши» наиболее удобную версию без учета того факта, что непривитые дети точно так же болели аутизмом. Тем не менее, тиомерсал был удален из большинства детских вакцин еще в 2001 году. Но уровень аутизма не снизился с того момента. Это довольно убедительное доказательство того, что он никогда и не вызывал его.

#### **Информация о гриппе и рекомендации к сезону 2024–2025гг.**

- Грипп передается не только по воздуху, но и контактным путем – через руки и предметы, поэтому при чихании и кашле необходимо соблюдать респираторный этикет (пользоваться носовым платком, чихать в согнутый локоть), как можно чаще мыть руки с мылом.
- Беременные женщины обязательно должны быть вакцинированы, чтобы защитить себя и своего ребенка (вакциной без консерванта). Младенцы в возрасте до 6 месяцев могут получить защиту если все вокруг них будут вакцинированы, поскольку дети этого возраста сами не могут быть привиты против гриппа.
- Дети должны прививаться, особенно те, кто посещает детский садик или школу, бывающие среди большого скопления публики, имеющие в семье «организованных» детей.
- Призываем всех вакцинироваться до конца октября. На создание защиты после вакцинации нужен срок 2 недели, потому что чем больше у человека контактов (медики, педагоги, сфера торговли и транспорта, организованные дети и пр.), тем выше шанс повстречаться с вирусом раньше.
- Одновременная вакцинация от нескольких болезней — это приемлемо и нормально, поэтому введение вакцины против гриппа вместе с другими рекомендуемыми вакцинами не снижает выраженность иммунного ответа организма.