

Свиной грипп пришел в Россию в канун 2023 года: как защитить себя?

06.12.2022



Врачи бьют тревогу: в стране необычно рано (по сравнению со среднестатистическими данными) начался подъем заболеваемости гриппом, и преобладающим штаммом в этом году стал H1N1-09 – так называемый свиной грипп, пандемия которого впервые была объявлена в 2009 году. Он характеризуется тяжелым течением заболевания и различными осложнениями. О том, насколько серьезная ситуация с этим вирусом складывается в России, какими симптомами отличается свиной грипп, кто находится в группе риска, какие существуют меры профилактики заболевания, и что делать, если защититься все же не удалось – обо всем этом нам рассказал заслуженный врач России, известный эпидемиолог Геннадий Онищенко.

– Геннадий Григорьевич, какие опасения у врачей вызывает нынешний сезон гриппа?

– Конец ноября показал убедительный рост количества заболевших – и это признак сам по себе неблагоприятный, поскольку многолетние наблюдения показывают: чем раньше начинается подъем заболевания гриппом, тем тяжелее протекает сам процесс. А на фоне подавленного иммунитета и глобального психологического стресса, вызванных тяжелой коронавирусной пандемией, во власти которой мы находились в течение трех лет, этот вопрос усугубляется.

Сейчас в нашей стране отмечается рост гриппа, и география его распространения достаточно широкая. Причем среди прочих штаммов гриппа начал выделяться штамм H1N1-09, который в народе называют «свиным». И нужно сказать, что среди всех подтипов гриппа, которые циркулируют в нашей стране, доминирующим является как раз он. Тем не менее, хотя ситуация и требует к себе внимания, я бы призвал своих коллег воздержаться от избыточного нагнетания проблемы.

– Расскажите, пожалуйста, для кого этот вирус опасен в первую очередь?

– Существует две группы риска. В первую входят люди, работа которых предполагает взаимодействие с большим количеством других людей. Это врачи, учителя, работники торговли и так далее. Ко второй относятся лица старшего возраста – и прежде всего те, кто имеет заболевания эндокринной системы и кардиологические заболевания.

– А что скажете о детях?

– Дети всегда были подвержены гриппу. И между прочим, гриппозная эпидемия начинается, как правило, именно с роста заболеваемости у детей. Это происходит еще и потому, что каждый день они находятся в школе, и если в класс попадает даже легко болеющий гриппом ребенок, он обязательно заразит всех остальных. Поэтому и детей мы тоже относим к группе риска.

– Говорят, грипп, который называют свиным, протекает достаточно тяжело – это так?

– Так и есть. Он начинается с высокой температуры (38-40 градусов), которая держится четыре-пять дней. Больные жалуются на общую слабость, озноб, ломоту в мышцах и суставах, головную боль (особенно в лобных областях), боль при движении глазных яблок, слезотечение, светобоязнь. Особенностью гриппа H1N1-09 является то, что у значительного числа заболевших болезнь сопровождается рвотой и диареей. У ребенка появляется жидкий стул, и родители думают, что он отравился. На самом деле в такой ситуации нужно думать в первую очередь о гриппе. Позже начинается боль в горле, затруднение дыхания, кашель...

– Как понять, что это грипп, а не что-то другое?

– Если заболевание начинается с высокой температуры – 38-39 градусов – то уже можно ставить клинический грипп, не дожидаясь подтверждения. И лечиться соответствующим образом.

– Как правильно лечить грипп?

– Прежде всего давайте не будем самопровозглашенными врачами. У каждого взрослого и ребенка есть свои особенности, связанные со здоровьем, и не нужно делать назначения самим. Если есть возможность – лучше вызвать врача, иначе вы можете просмотреть осложнения. Потому что грипп опасен именно своими осложнениями, в том числе пневмониями – вирусными и бактериальными.

Может быть и смешанная пневмония. Пока врач не приехал, можно начать симптоматическое лечение: обильное питье, морсы, соки, витамины. Если температура слишком высокая, ее нужно сбить. И, конечно, желательно соблюдать

постельный режим. А лечение пусть назначит врач – так как, еще раз повторюсь, самолечение, особенно у ослабленных детей, да еще и первых лет жизни, может быть очень опасно.

– Как защититься от гриппа, какие меры профилактики являются самыми эффективными?

– В первую очередь это, конечно же, вакцинация.

– Защищает ли действующая вакцина и от штамма свиного гриппа?

– Да, этот штамм включен в ту вакцину, которая используется на сегодняшний день в нашей стране. У нас есть и трех- и четырехкомпонентная вакцина, которая присутствует и во взрослом варианте, и в детском, так как, в отличие от коронавируса, от гриппа мы прививаем и школьников.

С вакцинацией есть две проблемы. С одной стороны, пока мы еще не достигли необходимого уровня охвата, а с другой – кроме нежелания прививаться, у нас еще и отсутствие достаточного количества вакцин, закупленных за счет бюджета. И здесь я бы хотел не сетовать на то, что не закупили, а попросить наш бизнес найти средства, чтобы закупить вакцину и привить своих работников. И это будет расцениваться не как благотворительность, а как оправданная экономическая мера.

Потратив деньги на вакцинацию, они сэкономят на больничных листах. Поэтому, пока грипп еще не расправил свои плечи, я призываю вакцинироваться. Тогда мы сможем сказать, что у нас есть популяционный иммунитет против гриппа, и это спасет нас от многих неприятностей. Кроме того, при гриппе можно использовать все те же меры профилактики, что и при коронавирусе.

Если, допустим, в семье заболел ребенок – постарайтесь его изолировать в отдельной комнате. Понятно, что ребенка носить маску вряд ли заставишь, да это ему будет и тяжело. А вот родителям, бабушкам, дедушкам, я советую придерживаться масочного режима, особенно при уходе за больным ребенком. Следите за проветриванием, используйте витамины для того, чтобы защитить и обеспечить неспецифическую стимуляцию иммунной системы.

Огромную роль играет погода. Сейчас наступило холодное время года, поэтому не забывайте одеваться потеплее. Совсем скоро начнутся новогодние праздники, и я бы попросил наши региональные власти воздержаться от массовых гуляний, поскольку достаточно раннее начало распространения гриппа во время зимних каникул может спровоцировать рост числа заболевших. Берегите себя!

Елена Соколова, фото Вадима Тараканова

(ИА «Столица»)