



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ, ВАКЦИНАЦИЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

ЛЕКТОРИЙ
«САНПРОСВЕТ»
ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ТРЕТИЙ ЭТАП: 12 ОКТЯБРЯ – 23 ОКТЯБРЯ



Иммунизация сопровождает нас с рождения и на протяжении всей жизни, защищая от опасных инфекций

То, что вакцинировать нужно исключительно детей - опасное заблуждение.
Взрослые ничуть не меньше нуждаются в прививках.

Иммунитет, полученный после вакцинации в детстве, может ослабевать с возрастом.

К тому же при заражении «детской» инфекцией в зрелом возрасте заболевание может протекать тяжелее и с осложнениями.

У людей старшего возраста много забот:

- они часто ещё работают,
- помогают детям,
- смотрят за внуками,
- возделывают огороды на дачах.

И совсем не хочется потерять возможность активного образа жизни, в том числе из-за инфекционного заболевания.

Люди 60+ особенно нуждаются в защите!





Особенности старшего возраста

Состояние здоровья в этом возрасте определяется многочисленными генетическими и внешними факторами, воздействующими на организм в течение всей жизни.

К 60-ти годам организм человека претерпевает ряд существенных изменений:

- уменьшается интенсивность основных пластических процессов;
- ➔ снижаются функциональные возможности ферментативных систем;
- ➔ ослабевают секреторная и моторная функции пищеварительного тракта;
- ➔ снижается толерантность к глюкозе и насыщенным жирам;
- ➔ нарушается постоянство микробиома кишечника;
- ➔ снижаются защитно-адаптационные возможности организма.
- ➔

Поэтому необходимо уделять особое внимание поддержке защитных свойств организма и профилактике инфекционных заболеваний!

Своевременная иммунизация помогает сохранению здоровья, оставляет больше времени для полноценной жизни и общения с близкими людьми.





Безопасны ли вакцины для людей старшего возраста?

- Из-за возрастных особенностей иммунного ответа люди старше 60 лет могут **легче переносить прививку**, чем молодые.
 - Разрешённые к применению вакцины **прошли тщательные проверки на нескольких этапах исследований** и только после этого были допущены к использованию.
 - Применяемые вакцины **регулярно проверяются повторно**.
 - Требования к **обеспечению безопасности вакцинации** утверждены законодательно.
- Иногда люди думают, что наличие хронического заболевания не позволяет им вакцинироваться. А ведь всё **НАОБОРОТ**:

чем человек старше и чем больше его «багаж заболеваний», тем выше риск неблагоприятного течения инфекций





ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

ЛЕКТОРИЙ
«САНПРОСВЕТ»
ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ТРЕТИЙ ЭТАП: 20 ОКТЯБРЯ – 31 ОКТЯБРЯ



Актуальность

- Грипп и ОРВИ занимают **первое место** по частоте и количеству заболеваний и составляют **95% случаев всех инфекционных заболеваний**.
- **Количество случаев пневмонии** во время эпидемий гриппа возрастает до 70 %, а бронхитов до 25 %.
- В настоящее время **грипп стоит на втором месте** (после пневмококковой инфекции) **среди причин смерти от инфекционных заболеваний**.
- **Грипп очень заразен**: люди болеют гриппом в любом возрасте.
- При гриппе отмечается **резкое ухудшение состояния** – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, беременных, **людей старшего возраста**, людей с хроническими заболеваниями.





Чем опасен грипп?

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, также грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- **Лёгочные осложнения** (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- **Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов** (отит, синусит, ринит, трахеит).
- **Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы** (миокардит, перикардит).
- **Осложнения со стороны нервной системы** (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа, при заболевании гриппом и ОРВИ обращаться к врачу и выполнять все его рекомендации.





Вакцинация – это единственная специфическая профилактика гриппа

В период эпидемии гриппа **смертность среди людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологией органов дыхания в 50-100 раз выше, чем среди здоровых людей.**

Доказано, что **вакцинация против гриппа в течение эпидемического сезона снижает риск инсульта на 33%.**

➤ Самые значительные результаты были получены в группе лиц старше 65 лет!

Проведение двойной вакцинации против гриппа и пневмококковой инфекции позволило снизить:

- **риск развития инфаркта миокарда на 48%,**
- **риск инсульта — на 33%,**
- **общей смертности — на 35%.**





Какие противопоказания к вакцинации против гриппа?

Противопоказаниями к введению противогриппозных вакцин являются:

- аллергические реакции на куриный белок;
- аллергические реакции на ранее вводимые гриппозные вакцины;
- острые лихорадочные состояния или обострение хронического заболевания (вакцинацию проводят после выздоровления или в период ремиссии).

При нетяжелых ОРВИ, острых кишечных заболеваниях вакцинацию проводят после нормализации температуры.





Какие вакцины используются?

В рамках Национального календаря профилактических прививок для иммунизации в настоящее время используются инаktivированные (не живые) противогриппозные вакцины:

- «Ультрикс Квадри» (вакцина без консерванта) для иммунизации детей с 6 месяцев и беременных женщин во II–III триместрах беременности;
- Флю-М - предназначена для профилактики гриппа у детей от 6 месяцев и взрослых без ограничения возраста;
- «Совигрипп» (без консерванта) – для иммунизации детей с 6 месяцев до 17 лет;
- «Совигрипп» (с консервантом) – для иммунизации взрослых с 18 лет.





Нужно ли как-нибудь готовиться к вакцинации против гриппа?

- **Большинству людей** специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется.
- **Отдельным пациентам** (например, с аллергическими заболеваниями) врач может назначить медикаментозную подготовку.
- **У больных хроническими заболеваниями** вакцинация проводится на фоне приема обычной терапии.





Может ли вакцина против гриппа вызвать реакции?

Введение любых вакцин, в т.ч. вакцин для профилактики гриппа может вызывать реакции.

Возникновение температуры или покраснения в месте введения вакцины – это закономерная реакция на любую вакцину, свидетельствующая о начале формирования защиты.

После вакцинации против гриппа у привитых могут отмечаться:

- **Общие реакции** – это реакции, которые в целом затрагивают организм и проявляются в виде повышения температуры тела, недомогания, головной боли и др.
- **Местные реакции** – это реакции, которые проявляются в месте введения вакцины в виде уплотнения и болезненности.

Эти проявления кратковременны, не требуют лечения и исчезают самостоятельно в течение 2-3 дней, не нарушая трудоспособности и не требуя дополнительного лечения.





Можно ли заболеть гриппом от прививки и заразить окружающих?

- При вакцинации любой вакциной заболеть гриппом нельзя.
- В процессе производства вакцинные вирусы лишаются свойства вызывать заболевание, однако сохраняют способность формировать защиту.
- В случае вакцинации инактивированными вакцинами против гриппа риск заражения окружающих вакцинным вирусом отсутствует.





Какие существуют правила поведения после вакцинации?

- **Самое главное правило – человек должен помнить о том, что после введения вакцины начинается формирование иммунитета.**
- **Нужно воздержаться от контактов с больными ОРВИ, избегать стрессовых ситуаций. Особенно в первую неделю после прививки.**
- **Не стоит после прививки идти в торговые центры, кинотеатры, другие места массового скопления людей .**
- **Если есть возможность не ездить в переполненном общественном транспорте – лучше пройти пешком.**

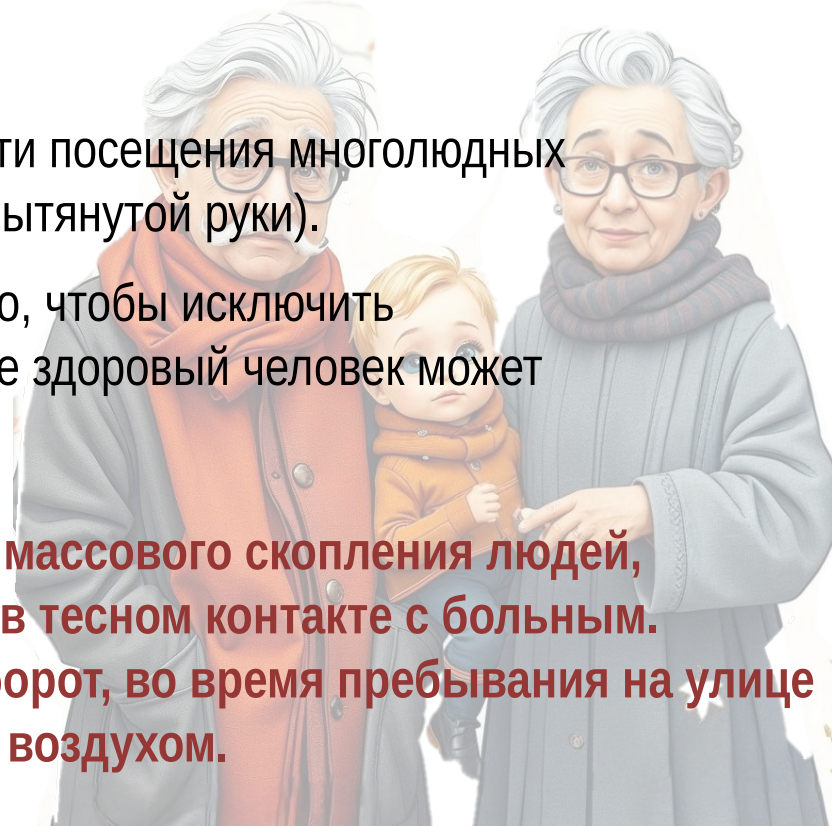




Простые меры помогут избежать заражения гриппом и другими ОРВИ:

- **Держите в чистоте руки.** Тщательно мойте руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь домой, после посещения санитарных комнат и перед приёмом пищи.
- **Если нет возможности помыть руки с мылом,** пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- **Избегайте мест скопления людей.** При необходимости посещения многолюдных мест соблюдайте дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки).
- **В общественных местах используйте маску** для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте или находитесь в тесном контакте с больным. Но она нецелесообразна на открытом воздухе: наоборот, во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом.





Простые меры помогут избежать заражения гриппом и другими ОРВИ:

- **Помните правила «респираторного этикета»:**
 - здоровым не касаться руками носа, рта и глаз,
 - больным не посещать общественные места без медицинских масок,
 - кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, при их отсутствии - в сгиб локтя.
- **Избегайте перегревания и переохлаждения, одевайтесь по погоде.**
- **Соблюдайте распорядок дня:** не перетруждайтесь умственно и физически, гуляйте на свежем воздухе и высыпайтесь.
- **Проветривайте, но избегайте сквозняков, делайте влажную уборку помещения, в котором находитесь.**

Берегите себя и будьте здоровы!





Если вы всё же заболели

➤ Не занимайтесь самолечением!

При лечении гриппа и ОРВИ у пациентов старшего возраста особое внимание уделяется выбору препаратов и дозировок, учитывая возрастные изменения организма и возможные сопутствующие заболевания.

➤ **Соблюдайте постельный режим:** людям старшего возраста рекомендуется соблюдать постельный режим **до полного исчезновения симптомов заболевания.**

➤ **Употребляйте больше жидкости:** важно поддерживать водный баланс организма, лучше отдать предпочтение воде, чаю и компотам.

➤ **Не перегружайте ЖКТ:** питание должно быть лёгким, богатым витаминами и микроэлементами, избегайте тяжелой пищи.

Строго следуйте рекомендациям лечащего врача!

