12 мифов и фактов о гриппе

10.10.2022 г.

1. ГРИППА БЕЗ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ БЫВАЕТ

Это миф. Отличительным признаком гриппа является температура 38,5 – 39,0°С, иногда выше с первых часов болезни, но у некоторых пациентов грипп протекает с субфебрильной (37,1-37,9°С) или даже с нормальной температурой тела.

2. ПРИ ГРИППЕ НЕ БЫВАЕТ ОБИЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ ИЗ НОСА

Это миф. В первые дни болезни часто отмечается заложенность носа, что связано с отеком зараженных тканей. Появление после третьего дня заболевания классического насморка с выделениями из носа, как правило, связано с бактериями, которые воспользовались временным ослаблением вашего иммунитета.

3. ВИРУС ГРИППА НЕ БОИТСЯ МОРОЗА

Да, это факт. При температуре около нуля вирус сохраняется до месяца, а при более низких температурах – еще дольше. Зато обычное мыло убивает вирус, так же действуют на вирус гриппа ультрафиолетовый свет и температура выше 60°С.

4. ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ГРИППА ДЛЯ ГРУДНОГО МЛАДЕНЦА – МОЛОКО ЕГО МАМЫ

Да, это факт. Если кормящая мама заболела гриппом, нельзя отлучать младенца от груди. Передача вируса при тесном контакте матери с ребёнком воздушно-капельным путём происходит еще в инкубационном периоде инфекции. Антитела из материнского молока передаются ребенку во время кормления. Поэтому это лучшая профилактика заболевания и, в случае развития симптомов, необходимый компонент лечения для малыша.

5. ТАБЛЕТКИ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ ПОМОГАЮТ ГРИППУ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ ПО ОРГАНИЗМУ

Да, это факт. Нормальная или слегка повышенная температура тела – благоприятная среда для вируса. При удовлетворительном самочувствии принимать жаропонижающие средства взрослым рекомендуется только при температуре выше 38°С, детям – выше 38-39°С.

6. ЛЕЧИТЬ ГРИПП БЕССМЫСЛЕННО: БОЛЕЗНЬ НЕ ОПАСНА И ПРОЙДЕТ САМА СОБОЙ

Это миф. Грипп очень опасен. Заболевание гриппом может закончиться летальным исходом, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Кроме того, болезнь может оставлять после себя различные осложнения. Чаще всего грипп действует губительно на сердечно-сосудистую систему, приводя к развитию миокардитов или к быстрому прогрессированию имеющейся хронической патологии и сокращая на несколько лет продолжительность жизни.

Ироничное высказывание «без лечения грипп длится неделю, а с лечением семь дней» содержит долю правды, но только не в том случае, если лечение начато вовремя. Своевременность лечения не только сократит сроки болезни, но и уменьшит вероятность развития осложнений и летального исхода.

7. ГРИПП МОЖНО ЛЕЧИТЬ АНТИБИОТИКАМИ

Это миф. Антибиотики действуют только на бактерии. Вирусы ничего общего с бактериями не имеют, следовательно, лечить антибиотиками вирусные заболевания, в том числе, грипп, бесполезно. Иногда на фоне ослабленного иммунитета к вирусной инфекции может присоединиться вторичная бактериальная инфекция. И только в такой ситуации врач (и только врач!) может назначить курс антибиотиков.

8. ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ, ДОСТАТОЧНО ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ И ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЛУКА, ЧЕСНОКА, КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛИМОНОВ

Это миф. Витаминная профилактика носит общеукрепляющий характер, но непосредственно на вирус не действует. Оптимальным решением станет комплексная профилактика, которая предусматривает вакцинацию, закаливание, здоровый образ жизни, рациональное питание. При наличии показаний врач может порекомендовать приём иммуномодуляторов и/или витаминно-минеральных комплексов.

9. ПРИВИВКА ОТ ГРИППА НЕ ДАЕТ 100% ГАРАНТИЮ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ

Да, это факт. Риск заражения гриппом после прививки остается, но существенно снижается. В среднем, прививка обеспечивает защиту на 80-90% и почти полностью предотвращает тяжелое течение и летальные исходы.

10. ПРИВИВКА ОТ ГРИППА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Это миф. Ни одна вакцина не вызывает типичного заболевания. В процессе вакцинации в организм вводят или ослабленный вирус, или его части. Вирус, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но может стимулировать в организме выработку антител. Поэтому, когда в организм попадает «дикий» вирус, то не нужно время для выработки антител, – они уже есть после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и таким образом предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Современные вакцины переносятся легко, и после прививки нет никаких симптомов заболевания. Лишь у некоторых людей может появиться покраснение в месте введения вакцины или незначительно подняться температура. Это, пожалуй, самые неприятные последствия от введения вакцины.

11. ВИРУСЫ ГРИППА ПОСТОЯННО МУТИРУЮТ. ЗНАЧИТ НЕВОЗМОЖНО ПРЕДУГАДАТЬ, КАКОЙ ИЗ НИХ БУДЕТ В «МОДЕ» И СОЗДАТЬ ВАКЦИНУ, ЗАЩИЩАЮЩУЮ ИМЕННО ОТ НЕГО

Это миф. Всемирная организация здравоохранения постоянно исследует перемещение вирусов по всему миру и на основании этих исследований дает рекомендации производителям вакцин. Даже если прогноз не оправдался на 100%, вакцина все равно действует, так как вырабатываемые антитела обладают способностью справляться не только с определенным подтипом вируса, но и с близкородственными вариантами.

12. ПОСЛЕ НАЧАЛА ЭПИДЕМИИ ВАКЦИНАЦИЮ ПРОВОДИТЬ ПОЗДНО

Это миф. Если по каким-либо причинам вакцинация не была проведена вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии, причем использовать можно только вакцины с неживыми вирусами. Однако если прививка была сделана тогда, когда человек уже был инфицирован вирусом гриппа, но клинических проявлений еще не было, то вакцинация не предотвратит это заболевание, но снизит вероятность инфицирования другим вариантом гриппа в последующие месяцы сезона.

Помните, что лучшая профилактика гриппа — это вакцинация!*

Берегите себя и будьте здоровы!

**Подготовлено по материалам, предоставленным ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора*