*Профилактика гриппа и ОРВИ - это вопрос, который год за годом не теряет своей актуальности, а наоборот, актуальность этой проблемы только растет. Профилактика ОРВИ очень важна как для взрослых, так и для детей.  
  
Многие люди задаются вопросом: "Делать ли прививку от ГРИППА?"*



Ответы на этот вопрос можно услышать совершенно разные: кто-то считает, что нужно, а кто-то, что нет. Давайте начнем с того, что поможет нам не заболеть, а это наш иммунитет. Итак, первый шаг это укрепления иммунитета:

**Профилактика ГРИППА и ОРВИ**

* **Не контактировать с больными**. Нужно помнить, что вирус гриппа легко передается воздушно-капельным путем, поэтому, нужно не допускать контакта с больными людьми, а если же контакта все же не избежать, то носить маски.
* [**Правильное питание**](http://info-zdorovie.ru/content/osnovnye-principy-pravilnogo-pitaniya). Пища, которую вы употребляете преимущественно должна состоять из фруктов, овощей, зелени и мяса.
* **Укреплять иммунитет**. Не стоит забывать, что вероятность заразиться гриппом гораздо выше, если ваш иммунитет снижен. Поэтому, целесообразно проводить мероприятия по укреплению иммунитета: закаливание, употребление иммуностимулирующих веществ: женьшень, элеутерококк и т.д.
* **Ходьба на свежем воздухе**. - это также очень компонент профилактики Гриппа и ОРВИ.
* **Носить маску в период эпидемии**. Эти простые средства индивидуальной защиты надежная преграда для контакта с вирусом а улице, на работе, в общественном транспорте и т.д.

**ПРОТИВ прививки от ГРИППА**

Многие отказываются от вакцинации против Гриппа по следующим причинам:

* после прививки я чувствую слабость и недомогание;
* прививка не спасает меня от ОРВИ – я все равно потом заболею;
* вирус гриппа мутирует – кто знает, какой штамм будет через несколько месяцев;
* на месте укола появляется красное уплотнение, которое потом болит и чешется.

**Плохое самочувствие после прививки**

Если человек после вакцинации чувствует слабость, разбитость, небольшое повышение температуры, то это говорит о том, что начинает формироваться иммунитет, то есть заболевание протекает в легкой форме. И это хорошо, ведь мы этого и добиваемся!  
  
То же самое происходит, когда на месте введения вакцины есть местная реакция в виде пятна или уплотнения.

**Заболел после прививки**

Другая ситуация: человек привился, а затем заболел.  
  
*Вопрос – Гриппом ли?*  
  
*Не исключено, что заболевание с похожей симптоматикой вызвал другой вирус, а прививка не имеет к нему ни малейшего отношения.*  
  
Cуществуют ряд заболеваний со схожими с Гриппом симптомами:

* аденовирусная инфекция,
* [парагрипп](http://info-zdorovie.ru/content/chem-opasen-paragripp-dlya-detey),
* риновирусная инфекция,
* респираторно-синцитиальная инфекция.

**Если человек заражен на момент вакцинации**. Многие заболевания имеют инкубационный период. Если прививка пришлась именно на это время, инфекция все равно начнется, но связана с вакцинацией она не будет. Поэтому перед вакцинацией обязателен осмотр врача и при наличии противопоказаний ее отменяют.

**ЗА прививку от ГРИППА**

Вакцинация это главное средство профилактики.

**Если заболел, то более легкая форма течения заболевания**

Прививка не спасает от гриппа вообще, но она предотвращает тяжелое и осложненное течение, которое может привести к печальному исходу. Человек может заболеть, но перенесет болезнь в легкой форме.

**Прививка защитит и от других вирусов**

Как бы вирус гриппа не мутировал, он остается именно вирусом гриппа с небольшими вариациями. Есть такой термин: «перекрестный иммунитет». Это означает, что, если в организме человека есть антитела, они сработают и против других похожих антигенов.

**Как сделать прививку правильно**

Не помочь, а также привести к развитию этих заболеваний такая прививка может в том случае, если у вас, или же у вашего ребенка снижен иммунитет.  
  
Поэтому, перед тем, как сделать прививку, нужно сделать **иммунограмму**, чтобы проверить уровень иммунных сил организма, и, если требуется, подкрепить свой иммунитет, так как в первые 3-4 дня после прививки иммунитет резко снижается, потому и повышаются шансы заболеть.  
  
В итоге, прививка не только не помогает, но и вредит - отсюда и отрицательное отношение многих людей к прививкам против гриппа.

**Можно ли делать прививку от Гриппа ребенку и беременным женщинам**

Это зависит от вакцины, некоторые препараты позволяют вакцинацию детей старше 6 месяцев, а также беременных. Далее этот вопрос изложен более подробно. Нельзя проводить вакцинацию от Гриппа кормящим мамам.

**Кому можно прививаться**

Детям от 6 месяцев и выше, а также взрослым следует 1 раз в год (осенью) проводить вакцинацию против Гриппа.

**Вакцина от Гриппа 2016**

Вирус гриппа способен активно мутировать, т.е. обладает высокой изменчивостью. Именно поэтому вакцина, которая хорошо работала несколько лет назад, нынешней зимой может оказать не эффективной. Иммунитет у вакцинированного человека вырабатывается не ко всем штаммам вируса, а только к штамму, который был введен в организм и родственным ему (перекрестный иммунитет, CROSS-IMMUNITY). Важно регулярно обновлять антигенный состав вакцин в соответствии с распространенностью штаммов вирус..

**Вопросы**

**Какая может быть температура после прививки?**

Повышение температуры тела после прививки относится к общим поствакцинальным реакциям и определяет их степень тяжести. Нормально если повышенная температура держится не более 2-3 суток. Не большое повышение температуры только способствует формированию поствакцинального иммунитета, является благоприятным.

Для облегчения состояния в этом случае следует пить побольше жидкости, обтираться слегка теплой водой. Повышение температуры выше 38.5-39 градусов является признаком тяжелой поствакцинальной реакции, у маленьких детей опасно развитием фебрильных судорог, особенно в возрасте до 2-х лет и требует квалифицированной помощи.

**После прививки от Гриппа можно мыться, мочить или купаться?**

Купаться после прививки от гриппа можно и нужно (без экстремальных температур), но мочить место прививки не желательно в течение суток. Это может усилить местную реакцию на прививку.

**Можно ли делать прививку от гриппа при насморке или кашле?**

Нет, при наличии симптомов ОРВИ (и любого недомогания в принципе) прививку следует отложить. Сроки проведения вакцинации будут зависеть от тяжести перенесенного заболевания - от после полного выздоровления до 4 недель. Перед вакцинацией обязателен осмотр врача!

**Когда можно делать прививку от Гриппа?**

Учитывая, что эпидемия гриппа в нашей стране как правило приходится в период с ноября по март месяц, а антитела в организме вырабатываются не сразу, через 2-4 недели, оптимально делать прививку уже в сентябре-октябре ежегодно при отсутствии каких-либо симптомов ОРВИ.

**После прививки от гриппа можно заниматься спортом, тренироваться?**

Да, можно продолжать привычный для Вас образ жизни. Если Вы занимаетесь экстремальными видами спорта все же стоит некоторое время выбрать щадящий режим тренировок.

**Можно ли гулять после прививки?**

Даже нужно, избегая экстремальных воздействий (сильный холод, сквозняки и др.).

**Можно раковым больным прививки от Гриппа?**

Онкобольные входят в группу риска по тяжелому течению гриппа и подлежат вакцинации. Если проводится химиотерапия вакцинацию лучше проводить после химиотерапии или если это не возможно между курсами химиотерапии.

**Как часто можно делать прививку от Гриппа?**

Прививку от гриппа нужно повторять ежегодно. При регулярной ежегодной вакцинации достигается лучший эффект за счет того, что организм вакцинированного человека сохраняет устойчивость и к штаммам, против которых был вакцинирован ранее.

**Можно ли есть перед прививкой?**

Никаких ограничений в еде перед проведением прививки нет. При вакцинации от гриппа маленьких детей, так же как и перед проведением всех остальных прививок, за три дня не следует вводить новый прикорм.

**Когда месячные можно делать прививку от Гриппа?**

Менструация не является противопоказанием к проведению прививки от гриппа, но учитывая, что во время менструации изменяется реактивность организма женщины, лучше перенести процедуру на другие дни.