**Иммунопрофилактика.**

Впереди зима и эпидемия гриппа. Давайте разберемся, поможет ли вам и вашему ребёнку прививка.

**Зачем нужна прививка от гриппа?**

Вакцинация — это единственный надёжный способ защититься от гриппа. [Грипп](https://lifehacker.ru/2016/02/02/influenza-prophylaxis-and-treatment/) — это острая вирусная инфекция, которая быстро передаётся от человека к человеку. Болезнь протекает тяжело: температура тела поднимается выше 38°С, ноют мышцы и суставы, появляется сильная головная боль, слабость, потом кашель и насморк.

Против гриппа нет специфических лекарств: на вирусы не действуют антибиотики, противовирусные средства не всегда эффективны. При этом высок риск развития осложнений: от гриппа и связанных с ним заболеваний ежегодно умирает до полумиллиона человек.

Грипп быстро распространяется, поэтому каждый год случаются его эпидемии. Ни одна мера профилактики не бывает настолько эффективной, как прививка.

**Как она работает?**

Любой вирус или бактерия содержит в себе белки. Для нас они являются антигенами. Когда эти белки попадают в организм, иммунная система начинает вырабатывать в ответ антитела — свои белки, которые должны уничтожить инфекцию.

В состав вакцины входят ослабленные или мёртвые возбудители инфекции (или вообще их части). Они не способны вызвать болезнь, но иммунитет реагирует на них и формирует антитела.

Если потом вас атакует вирус, то иммунная система ответит быстро: антитела уже наготове. Поэтому болезнь не начнётся или пройдёт в лёгкой форме.

**Прививка от гриппа всегда помогает?**

У тех, кто получил прививку и всё же заболел, грипп протекает легче и не приводит к осложнениям.

Прививка защищает только от гриппа, но вы можете подхватить другую вирусную инфекцию с похожими симптомами.

**Кому нужно прививаться?**

Сделать прививку рекомендуют всем, но особенно:

* Детям (после полугода) и пожилым людям, потому что грипп для них особенно опасен.
* Школьникам и студентам, потому что они контактируют с большим количеством людей.
* Взрослым, которым приходится работать с людьми: медработникам, учителям, продавцам и так далее.
* Людям с хроническими заболеваниями, потому что грипп в сочетании с другими болезнями приводит к тяжёлым последствиям.

Всемирная организация здравоохранения [рекомендует](http://www.who.int/vaccine_safety/committee/topics/influenza/pregnancy/ru/) прививаться беременным женщинам, потому что грипп, в отличие от прививок, может серьёзно навредить плоду.

**Прививки безопасны?**

Да, насколько это возможно. Главная опасность — это аллергическая реакция, например, на куриный белок или другие компоненты вакцины. У любого препарата есть противопоказания, они зависят от конкретной [вакцины](http://www.rmj.ru/articles/pediatriya/Immunoprofilaktika_infekcionnyh_bolezney_pokazaniya_vakciny_shemy_vvedeniya/#ixzz4LSSrIWph).

В любом случае перед прививкой вас или вашего ребёнка обязан осмотреть доктор, который перенесёт или запретит вакцинацию при наличии противопоказаний.

Повышение температуры до 37,5°С, покраснение и небольшая припухлость в месте укола — это нормальная реакция, которая говорит о формировании иммунного ответа. Это неприятно, но такие симптомы проходят за пару дней.

**Когда делать прививку от гриппа?**

Лучше всего сделать прививку до середины октября. После вакцинации иммунитет к гриппу вырабатывается за 2 недели, так что нужно успеть привиться до начала эпидемии.

Но риск заболеть гриппом сохраняется обычно до весны, так что даже зимой есть смысл сделать прививку.

**Как подготовиться к прививке?**

Специальная подготовка к прививке не нужна. Витамины, БАДы и антигистаминные препараты не влияют на скорость выработки иммунитета. Максимум, что можно сделать — за несколько дней до прививки не посещать места скопления людей, чтобы не подцепить какую-нибудь вирусную инфекцию и не сделать прививку в инкубационный период (и не говорить потом, что во всём вакцины виноваты). Также за пару дней до процедуры исключите из пищи аллергены и не пробуйте новые продукты.