**Грипп. Заблуждения и реальность**

Каждый год, когда начинается сезон гриппа, врачи сталкиваются с частыми заблуждениями пациентов относительно этой важной и серьезной инфекции. В этой статье рассматриваются четыре таких мифа и дается их опровержение.

## Заблуждение 1: Грипп безобидное заболевание

Представление о гриппе как о легком заболевании встречается довольно часто. Сложность с опровержением этого мифа отчасти связана с тем, что многие используют термин грипп не только в отношении лабораторно подтвержденного гриппа, но и для обозначения довольно широкого спектра других вирусных заболеваний – от обычного насморка до гастроэнтерита («желудочный грипп»). К сожалению, широкое распространение такой обывательской трактовки термина «грипп» привело к появлению среди пациентов ошибочного представления о гриппе как о несерьезном заболевании. Ситуацию также осложняет тот факт, что у некоторых людей при лабораторно подтвержденном гриппе действительно отсутствуют классические симптомы этой инфекции в виде повышенной температуры тела, болей в мышцах, утомляемости, озноба и сонливости.

В действительности, тяжесть гриппа может колебаться от легкой «простуды» до смертельного заболевания. Тяжесть инфекции зависит от циркулирующего штамма вируса, а также от таких особенностей конкретного пациента, как наличие сопутствующих заболеваний, возраст, предшествующие контакты с вирусом гриппа, вакцинация и общее состояние здоровья.

Эпидемиологические данные позволяют нам убедиться в том, что грипп не безвреден. В США этот вирус ежегодно становится причиной 23 607 смертей и 226 054 госпитализаций. Даже если заболевшему гриппом человеку удается избежать госпитализации, у него увеличивается риск сердечно-сосудистых осложнений – инфаркта миокарда или инсульта.

У пожилых людей и маленьких детей грипп может проявляться нетипично. Например, в старших возрастных группах он может протекать без лихорадки, что, видимо, связано со старением иммунной системы. У здоровых взрослых людей грипп может протекать бессимптомно или сопровождаться лишь минимальными проявлениями, например, легким насморком или кашлем. При этом у детей он может оказаться серьезным заболеванием, что демонстрирует ежегодная частота госпитализаций 0,9 на 1000 инфицированных детей (а еще 50-95 амбулаторных визитов к врачу и 6-27 посещений отделений неотложной помощи на 1000 детей).

## Заблуждение 2: От человека можно заразиться гриппом только если у него есть симптомы

Грипп передается, главным образом, от человека к человек. Вирус содержится в довольно крупных каплях, которые передаются от инфицированного человека при кашле, чихании или разговоре. Эти капли могут попасть в рот или нос другого человека, который может вдохнуть их. Передача также может произойти с участием инфицированных объектов окружающей среды.

Несмотря на то, что передача инфекции наиболее вероятна при наличии симптомов, имеющиеся данные наводят на мысль о том, что свой вклад в распространение гриппа вносит также бессимптомная инфекция. Вирус гриппа можно обнаружить в верхних дыхательных путях и носоглотке за несколько дней до появления симптомов.

В проведенном в Гонконге исследовании с 2008 по 2014 гг. проводилось наблюдение за когортой из 824 домохозяйств. Исследователи идентифицировали 224 вторичных случая гриппа, которые возникли у членов семьи исходно заболевшего человека, и проанализировали взаимосвязь между наличием у него симптомов и выделением вируса (по данным мазков из носа и глотки). Частота бессимптомного выделения вируса несколько различалась в зависимости от штамма. Если речь шла о гриппе А выделение вируса обнаруживалось еще до появления респираторных симптомов, но его максимум приходился на первые 2 дня клинически манифестного заболевания, а при гриппе B, напротив, пик выделения вируса приходился на последние 2 дня перед манифестацией гриппа. Все это говорит о потенциальной возможности передачи вируса гриппа во инкубационного периода заболевания.

На самом деле, возможность выявления вируса гриппа в носоглотке при отсутствии клинических симптомов на данный момент не вызывает сомнения, но ведутся определенные споры в отношении того, может ли вирус в этот период выделяться за пределы носоглотки и передаваться другим людям.

Как бы то ни было, даже если допустить, что до появления клинических симптомов передача вируса невозможна, появление даже минимальных клинических симптомов, например, легкого насморка, усиливает распространение вируса. Здесь можно было бы возразить, что после появления симптомов следует оставаться дома и не заражать других людей, среди которых могут быть представители групп с высоким риском осложнений, однако на практике этого не происходит. Имеются убедительные данные, что даже медицинские работники, имеющие классические симптомы гриппа, включая лихорадку (то есть, речь идет о более тяжелом течении инфекции, чем легкий насморк), достаточно часто продолжают работать. Соответственно, ожидания, что люди с легкими респираторными симптомами будут избегать производственных или бытовых контактов, нереалистичны.

## Заблуждение 3: Я ни разу не болел гриппом, зачем мне прививка?

Этот частый аргумент против вакцинации встречается в разных вариантах: Я правильно питаюсь/Я занимаюсь спортом/Я мою руки. Я никогда не делал прививку от гриппа, и никогда не болел гриппом.

Как бы то ни было, тот факт, что кто-то никогда не болел гриппом, не означает гарантии, что этот человек никогда не заразится им в будущем. Как показал опыт пандемии гриппа А (H1N1) 2009г. здоровые люди вполне могут заражаться и болеть гриппом, более того, могут болеть тяжело. Кроме того, даже при отсутствии симптомов или минимальных клинических проявлениях заразившийся человек может передавать грипп другим людям.

При обсуждении этого заблуждения неплохой аналогией может быть использование ремней безопасности. Очень многие люди, которые никогда не пристегиваются в машине, никогда не попадают в автомобильные аварии; тем не менее, все понимают, что с точки зрения риска получения травмы или гибели в автокатастрофе пристегиваться однозначно безопаснее.

На отношение к вакцинации от гриппа может повлиять манера, в которой врачи обсуждают ежегодные прививки с пациентами. Достаточно часто пациентов спрашивают: «Не хотите ли сделать прививку от гриппа?» Сравните это с тем, как ведется разговор в отношении других важных препаратов. Мы же не спрашиваем пациентов с диабетом, не хотят ли они вводить себе инсулин – мы рекомендуем им его, как очень важное лекарство. Аналогичным образом, мы должны не спрашивать пациентов, хотят ли они прививаться от гриппа, а настоятельно рекомендовать им ежегодную вакцинацию от гриппа.

## Заблуждение 4: Грипп никак невозможно предотвратить

На самом деле, существует ряд вмешательств, которые действительно снижают вероятность инфицирования вирусом гриппа. Очень важны такие стратегии профилактики этой инфекции, как гигиена рук, «кашлевой этикет» и респираторная гигиена, а также избегание контактов с другими людьми в случае заболевания.

Еще одним важным инструментом профилактики гриппа является вакцинация. Уровень защиты, который обеспечивается разными вакцинами, различен и зависит от таких факторов, как доминирующий циркулирующий штамм, ранее проведенная вакцинация и состояние иммунной системы. В среднем эффективность вакцин составляет порядка 59% у взрослых в возрасте 18-65 лет и 20-44% у лиц в возрасте 65 лет и старше. Таким образом, хотя обеспечиваемый уровень защиты не оптимален, вакцинация все же предотвращает значительное число случаев заболевания и госпитализации.

Наконец, существует химиопрофилактика гриппа с использованием противовирусных препаратов, таких как [осельтамивир](https://yandex.ru/health/pills/product/oseltamivir-55329?parent-reqid=1673934943396064-11130117383949553740-sas6-5263-487-sas-l7-balancer-8080-BAL-6409&utm_source=portal&utm_medium=turbo_articles&utm_campaign=yamd_crosslinks&utm_content=link_from_turbo_articles_to_pills) и ингаляционный занамивир. Напротив, применять с этой целью [римантадин](https://yandex.ru/health/pills/product/rimantadin-56760?parent-reqid=1673934943396064-11130117383949553740-sas6-5263-487-sas-l7-balancer-8080-BAL-6409&utm_source=portal&utm_medium=turbo_articles&utm_campaign=yamd_crosslinks&utm_content=link_from_turbo_articles_to_pills) и [амантадин](https://yandex.ru/health/pills/product/amantadin-56478?parent-reqid=1673934943396064-11130117383949553740-sas6-5263-487-sas-l7-balancer-8080-BAL-6409&utm_source=portal&utm_medium=turbo_articles&utm_campaign=yamd_crosslinks&utm_content=link_from_turbo_articles_to_pills) больше не рекомендуется, поскольку многие циркулирующие штаммы гриппа сформировали к ним резистентность. В настоящее время противовирусные препараты для профилактики наиболее часто применяются в различных интернатах, однако этот подход можно использовать и в семье, особенно если у контактировавшего с больным гриппом человека имеется высокий риск осложнений гриппа.

## Ключевые выводы для практических врачей

Грипп может быть тяжелой болезнью, и даже угрожать жизни. Им может заболеть каждый, но он особенно опасен людям с хроническими заболеваниями, беременным женщинам, пожилым людям и маленьким детям. Гриппом легко заразиться, при этом передача вируса начинается еще до появления симптомов. У инфицированного человека могут быть нетипичные проявления, или их может вообще не быть.

Противовирусные средства и вакцинация являются важными, но несовершенными методами профилактики, так что для уменьшения распространения этой инфекции их необходимо сочетать со стандартными мерами предосторожности.

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна.