

Как не заболеть гриппом?

Зима... У кого какие впечатления, а у меня – прививочная компания против гриппа. Как врач я обязан проводить агитацию за прививки... Не дождетесь! Не могу и не хочу. Тошнит уже. Сколько можно?

Вообще в гражданской медицине дела обстоят несколько проще. **Обязательным прививкам**

подвергаются только лица с низкой сопротивляемостью к инфекции. Это лица, часто болеющие, имеющие хронические заболевания, дети, старики. Остальные по желанию. В армии прививают всех. Никто желания ни у кого не спрашивает. Если нет противопоказаний, а их совсем немного. И как всегда куча возмущенных. И у всех практически одна причина: «Мне прошлый раз после прививки еще хуже было. Все равно заболел».

А я смеюсь обычно от таких высказываний. Мне не просто смешно. Народ погряз в своем невежестве. Я расскажу вам. Все расскажу. Начнем с головы...

Грипп – острое респираторное заболевание вирусной этиологии, протекающее с явлениями общей интоксикации (отравления организма) и поражением респираторного тракта (носоглотка, преимущественно трахея и так далее). Передается грипп воздушно-капельным путем. Вирусы гриппа обладают слабой устойчивостью к действию физических и химических факторов и разрушаются при комнатной температуре в течение нескольких часов, в то время как при низких температурах (от -25°C до -70°C) сохраняются несколько лет. Быстро погибают при нагревании, высушивании, а также при воздействии небольших концентраций хлора, озона, ультрафиолетовой радиации.

Клиническое распознавание гриппа представляет немалые трудности, так как он имеет известное сходство с начальными проявлениями многих острых лихорадочных заболеваний. Наибольшие затруднения возникают в дифференциации гриппа от других острых вирусных респираторных инфекций. Она возможна лишь при наличии типично выраженной клинической картины. А типично выраженная клиническая картина гриппа мало чем отличима от клинической картины тяжелого течения других острых респираторных заболеваний.

Некоторые источники говорят, что в период эпидемии гриппа диагностика его не представляет трудности. Точно, не представляет... У нас ведь эпидемия, значит все, что с температурой и общей слабостью, это грипп. Вот такая логика у 90% участковых врачей. Чтобы окончательно поставить диагноз грипп со 100% уверенностью, нужна вирусологическая лаборатория. Только так...

Вся опасность гриппа в его осложнениях. Тяжелые течения гриппа встречаются редко. А вот осложнения в 10-15% случаев. Пневмонии, осложнения со стороны нервной системы...

Но мы его не боимся. Мы смелые. Мы столько раз болели простудой (острыми респираторными заболеваниями), что простуда чуть посильнее (грипп) нас не пугает. Тогда почему вы так боитесь птичьего гриппа?

Каждый год эпидемиологи пугают нас страшным сообщением о возможной пандемии гриппа, ужасных мутациях, новых штаммах. Каждый год грипп уносит жизни людей. Все те же старые, уже давно известные типы гриппа. Страшно.

Я не буду рассказывать о типах гриппа ибо это слишком скучно. Расскажу про **прививки** ...

Грубо говоря, существует **два вида вакцин**. Первый – **живые, полудохлые вирусы**. Не настолько живые, чтобы вызвать заболевание, и не настолько дохлые, чтобы не вызвать иммунитет. Вакцину брызгают в нос. Такие вакцины практически не используются. То есть используются там, где нужно дешево привить людей для галочки. Не буду говорить где, сами догадаетесь.

Второй тип вакцины – **дорогие и высокотехнологичные продукты**. В таких типах вакцин используются не сами вирусы гриппа, а части их белковой оболочки, по которым организм определяет, что имеет дело с вирусом гриппа. Вводят такие вакцины подкожно. У самых лучших таких вакцин 75% вероятности установления напряженного иммунитета. Ревакцинацию нужно проводить каждый год за 2 месяца до ожидаемой эпидемии.

Что я могу сказать по этому поводу? Я считаю целесообразным прививать только коллективы, а не отдельных людей. Например, мой любимый армейский коллектив. И только лучшей, дорогой вакциной. Допустим, у меня есть 100 человек. После прививки 75 из них имеют иммунитет. Остальные 25 тоже не заболеют, так как неоткуда будет брать инфекцию. Это в идеале. На практике заболеваемость будет. Примерно 5 человек заболеют. Но ведь не 100, если вообще никого не прививать. Но и если привить меньше 75%, коллективный иммунитет не возникнет, и грош цена таким прививкам.

«Почему я заболел гриппом, ведь я прививался? Даже еще сильнее, чем без прививки...»

Этот вопрос (или даже утверждение) я слышу каждый раз перед началом прививочной кампании. Как он мне надоел. Я спрашиваю обычно: «А откуда вы знаете, что заболели именно гриппом?». О, видели бы вы при это глаза людей. Вот это ступор. И они не понимают, а чем же они тогда болели, если не гриппом. Как будто больше других острых респираторных заболеваний не существует. Или мне прикажете предполагать, что они все заболели гриппом, только потому, что эпидемия гриппа? Не буду. Как минимум у 40% больных во время эпидемии гриппа я так и не увидел его четких симптомов.

Так что, заболеть можно и гриппом (погрешность эффективности вакцины), и другими ОРЗ и принять их за грипп.

«К черту вакцины, есть ведь и чеснок и лук и ремантадин и витамины...»

Вот так говорят совсем выжившие из ума, и в основном уже пожившие на этом свете товарищи. Ну лук и чеснок понятно, наследие веков, тут не попрешь... Килограмма по 2 ежедневно – и вирус сам станет вас бояться (люди тоже). По поводу ремантадина – лучше застенчиво промолчать. Дешево, сердито... и совершенно не эффективно. Витамины. Ох, мои дети рекламы. Тратьте свои деньги... Но помните – есть лечебные дозы, есть профилактические. И в любом случае знайте – на вас тупо зарабатывают бабки, используя ваше незнание. Про витамины обязуюсь написать в следующей статье.

«Ну, доктор, ты даешь. Так что делать, чтобы не заболеть гриппом?»

И наконец мне задают вот этот вопрос. Есть одно средство, которое дает почти 100% гарантию от заболевания гриппом. И вы его знаете. Нужно устранить причину. Как передается вирус гриппа? Воздушно-капельным путем. Через воздух. При разговоре, при кашле, чихании больного человека. Вы, наверное, уже догадались, что надо делать?

Сифилис, гонорея передается обычно половым путем. Люди ведь не пьют витамины, чтобы не заразиться сифилисом? Они надевают средство защиты – презерватив. Чем грипп хуже? **Носите маску!!** Да, да, самую копеечную одноразовую медицинскую маску. Одной хватит на неделю.

Вирус гриппа умирает при

комнатной температуре за ночь.

И вы просто не сможете заразиться.

Вот только мы джигиты, а не китайцы. Мы не можем носить маску. Мы же не туберкулезные. Мы рыцари! Нет, мы лучше рыцарей, но даже они при встрече поднимали забрало. А мы ходим без забрала постоянно, во как мы уважаем друг друга. А что при этом заражаем друг друга гриппом, так не беда – больничный это хорошо... Да и, в конце концов, носить маску – это некрасиво. Это неприменимо к нам...

Наше общество будет избегать человека, заботящегося об этом обществе, – это волчий закон. Человек, любящий себя и любящий людей, носящий маску, чтобы не заразить и не заразиться, будет избегаем и жестоко осмеян...

Что говорить, если даже врачи во время эпидемии гриппа с большой неохотой надевают маски. Небрежно их накидывают на рот и не закрывая нос.

Мы еще просто не доросли до понимания угрозы...

Автор - **Алексей Каешко**

[Источник](#)