**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала: Профилактика гриппа среди молодого поколения.**

Пилюгина Виктория – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бегимбетова Вера Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Грипп - острая инфекционная болезнь с аэрозольным механизмом передачи возбудителя. Она характеризуется массовым распространением, кратковременной лихорадкой, интоксикацией и поражением респираторного тракта. В начале 2021 года вирус гриппа был выявлен в единичных случаях из-за активных противоэпидемических мер, принятых для предотвращения распространения COVID-19. Заболеваемость гриппом составила 15 случаев на 100 тыс. населения, что ниже показателя 2020 года более чем в 2 раза и в 2,5 раза ниже средних показателей за несколько последних лет.

В результате опроса было установлено, что большинство заболеваний (53%) относится к эпизодическим случаям (1-3 раза в год), 21% случаев - к редким случаям (0-1 раз в год), а 26% - к частым случаям (более 3 раз в год). Грипп может иметь разные формы течения, от легкой до тяжелой и молниеносной. Факторами риска тяжелого течения гриппа являются: детский возраст младше 5 лет, возраст старше 65 лет, избыточная масса тела (ИМТ более 30 кг/м2), бронхолегочная патология (бронхиальная астма, ХОБЛ), сопутствующие заболевания (сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, почечная и печеночная недостаточность, иммунодефициты), беременность (2, 3 триместры). При тяжелом течении часто возникают осложнения, такие как вирусная и бактериальная пневмония, отек-набухание головного мозга, синуситы, отиты, пиелонефрит, пиелоцистит, диэнцефальный синдром, менингоэнцефалит, астеновегетативный синдром, геморрагический отек легких, острая сосудистая недостаточность. Таким образом, риск гриппа прямо связан с наличием отклонений в организме и слабостью иммунной системы, как считают 67% опрошенных, 27% считают грипп опасным для всех независимо от состояния здоровья, а еще 6% полагают, что грипп не представляет никакой угрозы.

Чтобы избежать осложнений гриппа, необходимо укрепить устойчивость к нему. Вакцинация и создание активного иммунитета в населении помогут достичь этой цели. Существует 4 поколения вакцин от гриппа, которые сравнимы по эффективности, но различаются по уровню безопасности. Первое поколение - цельновирионные (живые и инактивированные) вакцины, содержащие ослабленный или убитый вирус гриппа. Однако такие вакцины могут вызывать высокую реактогенность из-за недостаточной очистки. Второе поколение - сплит-вакцины, представляющие собой инактивированный вирус, расщепленный на части. Реактогенность у таких вакцин значительно ниже. Третье поколение - субъединичные вакцины, содержащие только поверхностные белки вируса. Эффективность таких вакцин находится на высоком уровне, а побочные эффекты встречаются редко. Четвертое поколение - субъединичные адъювантные вакцины. Они содержат не только поверхностные белки вируса, но и адъювант, который усиливает иммунный ответ. Такие вакцины обладают высокой иммуногенностью и безопасностью.

Охват прививками против гриппа в РФ в сезоне 2021-2022 гг составил 47,3%. За последние 20 лет этот показатель постепенно растет, а заболеваемость гриппом снижается. То есть есть обратная зависимость - чем выше охват прививками, тем ниже заболеваемость гриппом. Касательно отношения к прививкам, 39% опрошенных выступили в пользу их эффективности, 8% считают, что они неэффективны, а 53% имеют сомнения.

В результате проведенного опроса было установлено, что 54% людей вакцинируются от гриппа. Из них только 12% делают это ежегодно, в то время как остальные 42% прививаются периодически, не каждый год. Отмечается, что среди прививающихся 85% отметили действенность вакцины. 49% из этого числа реже болеют гриппом, а 36% после прививки вовсе не заболевают. Однако, 15% отмечают учащение заболеваемости гриппом после прививки. 46% опрошенных лиц не вакцинируются по разной причине: 9 человек имеют противопоказания, 23 опасаются осложнений после вакцинации, 20 считают вакцину неэффективной, 4 не видят необходимости в прививке, а 3 не знают где ее можно сделать. Что касается неспецифической профилактики, большинство опрошенных (107 человек) отдают предпочтение соблюдению правил личной гигиены. Около 103 человек уделяют внимание периодическому проветриванию помещений, 86 человек принимают витамины, а 68 человек проводят влажную уборку помещений. Однако, меньшей популярностью пользуются использование противовирусных средств (54 человек), ношение медицинских масок (36 человек) и закаливающие процедуры (24 человека). Кроме того, 2 человека не проводят неспецифическую профилактику.

Из полученных данных можно сделать следующие выводы:  
1. Большинство молодых людей относят себя к эпизодически болеющим гриппом, но также есть группа, которая болеет инфекциями более трех раз в год. Частые случаи ОРВИ могут указывать на наличие иммунодефицита или недостаточную профилактику.

2. Низкий охват вакцинации среди молодежи требует проведения просветительской работы для более осведомленного отношения к вопросу опасности гриппа и необходимости прививки.

3. Важно объяснить, что неспецифическая профилактика недостаточна для предотвращения гриппа, и что специфическая вакцинация является более эффективным способом создания иммунитета.

4. Необходимо разъяснить, как вакцины действуют и как они создают поствакцинальный иммунитет в организме человека. Представление статистических данных о связи между вакцинацией и показателями заболеваемости гриппом может быть убедительным доводом для молодого поколения.  
5. Чтобы предупредить молодежь о возможных осложнениях после вакцинации, необходимо объяснить процессы создания вакцины на современном этапе и привести доказательства ее безопасности.  
6. Особое внимание следует уделить группам с факторами риска и противопоказаниями, обеспечив персонализированный подход при вакцинации.

**Список литературы:**

О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2021 году: Государственный доклад. М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2022. - 340 с.

Клинические рекомендации Министерства Здравоохранения РФ. Грипп у взрослых, 2022.- 104 с.