**Мифы о гриппе**

*Эксперты говорят, что с ложной информацией и слухами о гриппе бороться также тяжело, как с самой инфекцией. Вот 8 самых распространенных мифов о гриппе.*

Миф N° 1: сезонный грипп – неприятно, но безвредно.

В свое время было очень много разговоров о свином гриппе и опасности, которую он представляет, но важно помнить, что обычный сезонный грипп – опасен не меньше. А многие вообще считают, что грипп, ОРЗ и ОРВИ – это разные названия или разные формы одной простуды. Не такое уж, по традиционным представлениям, тяжелое заболевание, грипп остается "королем" эпидемий. Ни одна из известных на сегодняшний день болезней не способна распространяться так же быстро и в кратчайшие сроки охватывать такое количество людей как грипп. В период ежегодных эпидемий гриппом болеет до 15% населения Земли, а продолжительность эпидемий может составлять 3-6 недель. Заболевание гриппом может привести к смерти.

Миф N° 2: вакцина против гриппа может стать причиной болезни.

Это не так. Прививка от гриппа не содержит живого вируса, поэтому она не может стать причиной болезни. Однако вакцина может вызвать иммунную реакцию организма – могут появиться облегченные симптомы болезни, например, боль в мышцах или невысокая температура. Кроме того, есть вероятность подхватить разновидность вируса, не включенного в вакцину данного года. Ну и, наконец, после вакцинации должно пройти 2-3 недели, чтобы успели выработаться антитела – в это время тоже есть шанс заболеть.

Миф N° 3: грипп лечить бесполезно – сам пройдет.

Ну, пройти-то, может, он и пройдет, но, как мы уже знаем, эта болезнь очень чревата осложнениями, и сторонники мифа о "нелечении" гриппа сами берут на себя ответственность за риски, которым они подвергают свое здоровье. С гриппом бороться нужно, чтобы облегчить и сократить течение болезни. А еще в первые же дни, даже не почувствовав еще симптомов, вы становитесь переносчиками заболевания, и тогда риску подвергаются окружающие вас люди. Подумайте о близких.

Миф N° 4: грипп лечится антибиотиками.

Очень распространенное заблуждение. Антибактериальные препараты (коими антибиотики и являются) бесполезны в борьбе с вирусной инфекцией. Ведь грипп, простудные заболевания, большинство заболеваний горла, а также бронхит вызывают вирусы. Так что необоснованное применение антибиотиков может привести к осложнениям в работе организма.

Миф N° 5: грипп опасен только для пожилых людей.

Это лишь частично является правдой. Действительно, в группу риска входят пожилые люди – возраст, ослабленная иммунная система и наличие хронических заболеваний являются в данном случае неблагоприятными факторами. Но это заболевание равно опасно и для маленьких детей. Дети до 6 месяцев, подвержены наибольшему риску сезонного гриппа, потому что до этого возраста вакцинация малышей не проводится.

Миф N° 6: если вы переболели гриппом, вам это больше не грозит в том же сезоне.

Некоторые, почему-то, считают, что гриппом (как ветрянкой, наверное) повторно не болеют, во всяком случае, в том же сезоне. Поэтому, раз переболев, делать прививку им абсолютно необязательно. Это глубокое заблуждение и, чтобы не обрекать себя на риск "свалиться" еще раз – пройдите вакцинацию. Это, по-прежнему лучший способ профилактики.

Миф N° 7: холодная погода вызывает грипп.

Грипп вызывает не холодная погода, а, как уже было замечено, вирус, передающийся воздушно-капельным путем. А то, что вспышки заболевания чаще наблюдаются в осеннее-зимний период, объясняется тем, что вирусы гриппа дольше выживают в домах и квартирах из-за разницы температур и влажности воздуха внутри и снаружи помещения. А если учесть, что зимой люди больше находятся в закрытом пространстве, то шансы заразиться при контакте с больными и зараженными поверхностями резко возрастают.

Миф N° 8: если не сделал прививку вовремя – нет смысла делать ее вообще.

Да, действительно, вакцинации против гриппа эффективнее проводить в октябре-ноябре, чтобы иметь достаточно времени для выработки иммунитета к моменту, когда наступает пик заболеваемости. Но это абсолютно не значит, что, не сделав прививку в это время, ее не нужно делать вообще и обречь себя на риск заболеть позже – к сожалению, прогнозировать "сезон гриппа" нельзя.

 ГБУЗ "Центр медицинской профилактики"

министерства здравоохранения Краснодарского края

тел. 226-48-31