

ПО МАТЕРИАЛАМ КОМПАНИИ ООО «САНТА СНГ»

Грипп: группы риска, действительно ли вакцинация защищает, как максимально обезопасить себя от заражения?

Способна ли вакцина надежно защитить от гриппа? Всем ли можно делать прививки от гриппа? В каких случаях вакцина точно не поможет? Как максимально обезопасить себя от многих вирусов, не только гриппа? На вопросы заместителя генерального директора Группы компаний «САНТА СНГ», к. м. н. Максима Киселева отвечает заведующая лабораторией испытаний новых средств защиты от вирусных инфекций ФГБУ «Научно-исследовательский институт гриппа», д. м. н. **Марианна Константиновна Ерофеева**.

– **Марианна Константиновна, благодарим Вас за встречу и хотим сразу начать с важной темы. Врачи рекомендуют ежегодно проходить вакцинацию от гриппа, а многие люди настроены резко отрицательно по отношению к прививке. Якобы, привился – и гарантированно заболеешь, к тому же в очень острой форме. Поясните, пожалуйста, насколько это мнение справедливо.**

– Не могу полностью согласиться с утверждением, что привился – и гарантированно заболеешь, особенно в острой форме. Все-таки вакцинация – единственный приоритетный путь защиты от циркулирующих вирусов гриппа. Да, существующие гриппозные вакцины не могут, в силу разных причин, гарантировать 100%-ю защиту от заболевания. В то же время человек, прошедший вакцинацию, если и заболевает, то в легкой форме, у него не будет осложнений и, что самое главное, он останется жив! Во всех случаях летальных исходов, зарегистрированных в нашей стране в периоды последних эпидемий, люди не были привиты против гриппа. Поэтому, конечно, смысл в вакцинации есть!

Кроме того, оценивать эффективность вакцинации против гриппа нужно именно в период эпидемии. В осенний период вирусы гриппа обычно если и циркулируют, то буквально единично. Осенью преобладают респираторные вирусы другой этиологии, не гриппозной. А, как всем известно, на сегодняшний день, к сожалению, существуют вакцины только против гриппа типа А и типа В. Против других многочисленных респираторных вирусов, таких как вирус парагриппа, очень распространенный, респираторно-синцитиальный вирус, различные аденовирусы, вакцин нет. А в осенний и весенний периоды таких заболеваний достаточно много.

Хотела бы добавить по поводу того, что многие люди отказываются от прививок против гриппа. В последние годы, в частности после эпидемии, которая была вызвана пандемическим гриппом А (H1N1) зимой 2015–2016 годов, заболеваемость по тяжести протекания болезни и числу инфицированных людей была сопоставима с пандемической волной 2009 года. После этих эпидемий отношение людей к вакцинации изменилось. Если раньше в России (в частности, в Санкт-Петербурге) прививалось максимум 30 % людей, то после эпидемии 2016 года этот процент значительно возрос. Например, осенью 2016 года в Санкт-Петербурге вакцинацию прошли более 41 % жителей. Осенью же 2017 года от гриппа привилось почти

50 % людей. Вот так меняется отношение к прививке от гриппа!

Вы, наверное, помните, что в осенний период были организованы прививочные бригады, даже около станций метро стояли машины скорой помощи, прививки стали более доступными. Люди охотно обращались в такие пункты, там даже стояли очереди. Поэтому возросший охват – около 50 % петербуржцев – позволяет создать «иммунную прослойку» людей и, возможно, избежать эпидемии гриппа.

– **Расскажите, пожалуйста, в каких случаях вакцина от гриппа точно противопоказана. Кому не следует рисковать?**

– Я бы хотела начать с того, кому прививка от гриппа показана. Показания для вакцинации в последние годы расширяются. Например, в XX веке считалось, что хронические заболевания являются противопоказанием. В наши дни все наоборот: люди с хроническими заболеваниями относятся к группе риска. Есть группы высокого риска инфицирования вирусом гриппа, а есть группы, где высок риск последствий. К группе риска, безусловно, относятся дети, лица любого возраста с хроническими заболеваниями, а также беременные женщины во втором и третьем триместрах.

Противопоказания против прививок вообще и против гриппа в частности – это наличие какого-либо острого инфекционного заболевания на момент прививки, обострение любого хронического заболевания, аллергия к куриному белку. Противопоказанием будет и тот факт, если у человека наблюдались поствакцинальные осложнения на предыдущее введение вакцины для профилактики гриппа.

У нас представлены в основном инактивированные вакцины – так называемые убитые трехвалентные гриппозные вакцины. Есть и живая вакцина, правда, сейчас она применяется в очень ограниченных количествах. В случае применения живой гриппозной вакцины противопоказаниями являются беременность и период грудного вскармливания, иммунодефицитные состояния (иммуносупрессия и злокачественные новообразования), а также ринит. Почему ринит? Если убитая вакцина вводится уколом, то живая применяется распылением в нос. Если у человека хронический ринит, такая вакцина просто не попадет к «месту назначения».

– **В какое время года оптимально проходить вакцинацию? Можно ли делать прививку от гриппа, если ведомства уже зафиксировали первые случаи заражения в регионе, где проживает человек?**

– Вопрос очень важный! Самое благоприятное время для проведения вакцинации – это сентябрь – октябрь. В этот период заболеваемость респираторными вирусными инфекциями находится на низком уровне, и есть достаточно времени для того, чтобы сформировался полноценный поствакцинальный иммунитет – для этого

необходимо 10–12 дней, а лучше от 2 до 4 недель. Конечно, если в ноябре и декабре ситуация спокойная, то проводить вакцинацию тоже можно. Важно, чтобы во время прививки человек был полностью здоров!

Что касается периода подъема заболеваемости гриппом. Обычно бывает так, что какие-то вирусы гриппа уже циркулируют, но официально эпидемия еще не объявлена. Например, человек не смог сделать прививку по каким-то причинам с сентября по ноябрь, а в дальнейшем стал тревожиться на фоне информации о подъеме заболеваемости. Как, например, в США и Европе, где начались серьезные эпидемии. Возможно, этот человек собрался ехать за рубеж, а там сейчас эпидемия гриппа, и он озаботился этим вопросом и решил, что ему надо вакцинироваться.

Если в России при этом эпидемия гриппа еще не началась, то можно привиться убитой гриппозной вакциной. Единственное, в такой ситуации надо будет постараться дней 10 не контактировать с заболевшими людьми, не участвовать в массовых мероприятиях, избегать людных мест. Иначе вакцинация теряет смысл: человек может заболеть и сделать вывод, что прививка не помогает. Как мы говорили выше, на формирование иммунитета требуется время, и 10–12 дней – это минимальный срок.

– Верно ли, что в этом сезоне вместо одного ожидаемого штамма гриппа типа В пришел другой, которого не было ни в прогнозе ВОЗ, ни в составе вакцины? Если это так, получается, что под угрозой заражения гриппом находятся все – и привитые, и не прошедшие вакцинацию?

– В этом сезоне, как и в прошедших, циркулируют все три вируса гриппа: А (H1N1), А (H3N2) и В. В России присутствуют все три типа, но в каждом регионе преобладает какой-то один. Например, в Сибири сейчас преобладает вирус типа А, а в европейской части – вирус типа В.

Действительно, с вакцинами есть такая проблема – иногда наблюдается несовпадение штаммов. Ежегодно в феврале проходят совещания ВОЗ, посвященные именно этому вопросу, и в ближайшее время эксперты будут решать, какие штаммы гриппа надо включить в вакцину уже на сезон – 2018/2019. Эти рекомендации будут направлены всем производителям вакцин в мировом масштабе. Мы говорим о штаммах, актуальных для Северного полушария. Рекомендации производителям вакцин для Южного полушария даются в сентябре.

На чем основываются рекомендации ВОЗ? Во всех странах Северного полушария работают лаборатории, выделяющие штаммы вируса гриппа у заболевших людей, направляют выявленные штаммы в центры. Из центров вся информация поступает в Женеву, и там уже анализируются преобладающие вирусы и строятся прогнозы на предстоящий период. Вакцина содержит все три штамма вируса гриппа: А (H1N1), А (H3N2) и В. Но чтобы все они точно совпадали, такого не бывает никогда.

В этом году штаммы А (H1N1) и А (H3N2) в вакцине совпадают с циркулирующими вирусами.

Что касается гриппа типа В. Действительно, в этом году возникла непредвиденная ситуация. У штамма В есть две разновидности: викторианская и ямагатская, и они не совсем одинаковые. Поскольку вакцина трехкомпонентная, в ее состав включают только один штамм. Тем не менее нельзя сказать, что в этом сезоне вакцина совсем не совпадает с циркулирующими вирусами гриппа типа В. Перекрестная защита есть, хотя в вакцину включена только викторианская линия.

Такие ситуации уже были. С гриппом типа В вообще получается сложная ситуация, и одно из решений этой проблемы – создание четырехвалентной вакцины. За рубежом такие вакцины есть. В нашей практике пока нет, хотя в прошлом сезоне мы проводили клинические исследования четырехвалентной вакцины.

Однако нельзя с уверенностью сказать, что применение четырехвалентной вакцины полностью решит проблему. Лучше, конечно, чтобы была универсальная вакцина, над созданием которой тоже идет работа.

Возникшая ситуация с гриппом типа В, безусловно, влияет на эффективность вакцины. Но если циркулируют одновременно вирусы типа А и типа В, то от штаммов гриппа А вакцина защищает точно. Поэтому нельзя сказать, что вакцина вообще не действует. Конечно, ситуация ухудшается в организованных коллективах, например в школах. Если туда попадает вирус типа В, штамм которого не включен в вакцину, то дети массово заболевают.

– Зная о высокой способности вирусов гриппа к мутациям, напрашивается вывод о недостаточной защите здоровья человека одной только вакциной. К тому же против многочисленных ОРВИ прививка не помогает, а их симптомы могут быть не легче гриппозных. Что Вы можете посоветовать для минимизации риска заражения?

– Конечно, помимо вакцинации есть и другие способы защиты. Здесь я хочу подробнее остановиться на немедицинских способах. В первую очередь это соблюдение правил личной гигиены. Надо часто мыть руки, и особенно тщательно после посещения общественных мест. Например, в транспорте мы держимся за поручни, к ним мог до нас прикасаться заболевший человек, который не остался дома и не вызвал врача, как это положено, а продолжает ходить на работу. Ему достаточно чихнуть и закашляться, чтобы инфекция осела на окружающих предметах.

Самое первое и естественное правило личной гигиены, известное всем нам с детства: придя домой, сразу вымыть руки. Полезно также прополоскать рот и промыть нос. Здесь же хочу привести и такой пример. В нашем институте проводились исследования зубной пасты, которая содержит компоненты на основе хвоя, и в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом было бы не лишним использовать подобные зубные пасты.

Кроме того, в качестве защиты от вирусов могут помочь и сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, правильная одежда – не по сезону, а по погоде!

– Интересно узнать Ваше мнение о неспецифической профилактике гриппа и ОРВИ, Роспотребнадзор ежегодно делает акцент на значимости этого мероприятия. Какие препараты, на Ваш взгляд, могут помочь людям легче пережить сезон гриппа и простуд?

– Совершенно верно, помимо вакцинопрофилактики существуют хорошо себя зарекомендовавшие методы неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ. С этой целью могут применяться различные препараты – например, содержащие интерфероны (в виде капель, спреев, мазей, гелей, капсул), индукторы интерферонов (в виде таблеток и капсул). Также могут применяться противовирусные препараты.

Однако в последние годы ряд противовирусных препаратов не рекомендуется использовать для профилактики ОРВИ и гриппа. Такие средства применяются лишь кратковременно, в течение 5–7 дней, при непосредственном контакте с заболевшим человеком. Если же их применять широко в качестве профилактики, когда в окружении нет заболевших, то у вирусов гриппа очень быстро появится устойчивость (резистентность) к ним. В случае же последующей болезни эти противовирусные препараты уже не помогут.

Кроме перечисленных, есть группа препаратов растительного происхождения – средства на основе эхинацеи, других лекарственных растений, а также натуральных эфирных масел (капли «Кармолис»). Многие люди отдают предпочтение профилактике гриппа и ОРВИ именно с помощью таких препаратов. Средства на растительной



основе применяются курсы различной длительности для укрепления иммунной системы.

Хочу подчеркнуть, что неспецифическая профилактика не исключает вакцинопрофилактику. Напротив, будет очень хорошо, если человек защитит себя от вирусов комплексно: осенью он привился против гриппа, а зимой, в период эпидемического подъема, начал принимать какой-либо препарат для неспецифической профилактики, например, капли «Кармолис». Разумеется, проконсультировавшись с врачом!

– Расскажите, пожалуйста, подробнее о механизме действия препарата «Кармолис Капли». Наверняка всем будет интересно узнать, как и почему вирусы гриппа «пасуют» перед растительными компонентами.

– «Кармолис Капли» – лекарственный препарат растительного происхождения, представляющий собой водно-спиртовой раствор эфирных масел десяти лекарственных растений. Этот старинный рецепт известен еще как «кармолловое масло» – его состав придумали и на протяжении веков применяли католические монахи ордена кармелитов, потому средство и получило такое название.

В состав препарата входят эфирные масла аниса, гвоздики, лаванды, лимона, коричника китайского, Melissa, мускатного ореха, мяты, тимьяна и шалфея. Достоинство эфирных масел по сравнению с химиопрепаратами в том, что они малотоксичны, практически совсем не токсичны, для организма человека, хотя у чувствительных людей могут вызывать единичные аллергические реакции. Подчеркну, что такие случаи – скорее исключение, но при аллергиях на растения надо применять препарат с осторожностью.

Препарат «Кармолис Капли» обладает многими эффектами, в том числе противовирусным, антимикробным (действует и против вирусов, и против других микроорганизмов), иммуностимулирующим, общеукрепляющим, противовоспалительным.

В лабораториях НИИ гриппа проводили исследования по оценке именно противовирусной активности препарата. Было доказано, что препарат «Кармолис Капли» обладает как вирусингибирующим действием (подавляет репликацию вируса гриппа), так и вирулицидным (непосредственно разрушает вирионы в бесклеточной среде).

В период с 2009 по 2010 год, когда была пандемия вируса А (H1N1) pdm09, наглядно продемонстрировано противовирусное действие. Методом электронной микроскопии было показано, что препарат «Кармолис Капли» нарушает нормальную структуру вириона, происходят деструкция наружной оболочки и разрушение поверхностных гликопротеидов. Отмечу, что этот пандемический штамм гриппа никуда не делся и продолжает циркулировать в настоящее время!

– Какие способы применения препарата могут дать максимальную защиту? Как помочь себе сохранить здоровье, если в семье уже есть заболевший гриппом или ОРВИ человек?

– Если человек заболел и ему поставлен диагноз «грипп», особенно если этот диагноз подтвержден лабораторно, то сам заболевший должен принимать прописанные противовирусные препараты, а членам семьи заболевшего человека, которые находятся рядом с ним дома, можно рекомендовать внутренний прием препарата «Кармолис Капли» с горячим питьем (чаем) или с кусочком сахара.

– Что можно посоветовать людям, чтобы избежать заражения в общественном транспорте, офисах, магазинах и прочих оживленных местах?

– Мы выше уже немного рассмотрели данный вопрос. Добавлю, что при нахождении в транспорте и других об-

щественных местах надо стараться избегать контакта с кашляющими и чихающими людьми. Я уже когда-то говорила о «правиле двух сидений»: если вы сидите в транспорте и видите, что рядом с вами человек с явными симптомами гриппа или ОРВИ, то лучше переседайте на другое место, как можно дальше.

Есть средство, которое хорошо бы иметь с собой в дороге, не только в городском транспорте, но и в поездках и самолетах – ведь вполне возможно, что соседями окажутся заболевшие, только в поезде и самолете пересестись затруднительно. Это средство – «Кармолис Леденцы». Их состав полностью идентичен составу препарата «Кармолис Капли». Те же десять эфирных масел в форме леденцов обладают всеми своими качествами, а также создают легкий ингаляционный эффект за счет быстрой испаряемости.

– Расскажите, пожалуйста, о результатах исследования препарата «Кармолис Капли» в НИИ гриппа. Как бы Вы оценили препарат с точки зрения эффективности и безопасности? Можно ли рекомендовать «Кармолис Капли» как средство профилактики и лечения ОРВИ и гриппа?

– Да, мы проводили такие исследования среди лиц молодого возраста в организованном коллективе в период эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Мы применяли препарат «Кармолис Капли» именно для профилактики, у нас была контрольная группа (принимавшая плацебо). Когда мы оценили результаты после завершения эпидемического подъема, то оказалось, что, по сравнению с группой контроля, среди принимавших препарат «Кармолис Капли» с профилактической целью случаи заболеваний гриппом и ОРВИ встречались в 2-3 раза реже.

Также в 2 раза реже среди все-таки заболевших отмечались осложнения. Мы получили хороший эффект. И такие же положительные эффекты были получены в группах московских исследователей, применявших «Кармолис Капли» в организованных коллективах.

В нашем исследовании препарат «Кармолис Капли» продемонстрировал хорошую переносимость. Побочные эффекты в процессе наблюдения за принимавшими препарат не были отмечены, аллергические реакции отсутствовали.

Тем не менее перед применением любого лекарственного препарата необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

В составе комплексной терапии препарат «Кармолис Капли» применяли наши коллеги, другие исследователи, при лечении внебольничных пневмоний, острого тонзиллита, острого бронхита, лор-патологии. В результате был получен положительный эффект от применения препарата: сокращение длительности заболеваний, более быстрая нормализация патологических процессов в легких по результатам ФОГК и СОЭ. Ингаляционное применение препарата «Кармолис Капли» у больных гриппом и с лор-патологией способствовало более быстрому купированию как симптомов интоксикации, так и катаральных явлений (кашель, гиперемия зева и др.).

На основании наших собственных исследований и многочисленных работ других исследователей можно сказать, что действительно наблюдается выраженный положительный эффект применения препарата «Кармолис Капли».

Хорошая переносимость, отсутствие побочных эффектов и аллергических реакций позволяют рекомендовать препарат как для профилактики гриппа и ОРВИ у взрослых в период эпидемических вспышек и сезонных подъемов заболеваемости, так и в составе комплексной терапии гриппа, ОРВИ и их осложнений – пневмонии, острого тонзиллита, острого бронхита.

