Скажыце, доктар...

АНТЫВІРУСНЫ «КАКТЭЙЛЬ»

Якія прышчэпкі варта зрабіць восенню?

Цяпер назіраецца невялікі рост захваральнасці на вострыя рэспіраторныя інфекцыі, і штотыднёвыя даследаванні цыркуляцыйных вірусаў, якія праводзяць эпідэміёлагі, сведчаць, што пакуль пераважаюць негрыпозныя ўзбуджальнікі ВРІ — рынавірусы, вірусы парагрыпу, адэнавірусы. Працягвае цыркуляваць каранавірус, але ён ужо не займае лідарскіх пазіцый. У якія поры года якія віды вірусаў уяўляюць для нас небяспеку? Як доўга захоўваецца імунітэт пасля прышчэпак? Ці варта яшчэ прышчапляцца ад каранавіруса? Як адрозніць грып ад ВРІ? Усё, што важна ведаць перад сезонам вірусных інфекцый, расказалі спецыялісты.

Навошта прышчапляцца ад грыпу кожны год?

Як адзначыла **загадчыца лабараторыі грыпу і грыпападобных захворванняў Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтра эпідэміялогіі і мікрабіялогіі Наталля ШМЯЛЁВА,** з кастрычніка ў краінах Паўночнага паўшар'я стартуе эпідэмічны сезон па грыпе і рэспіраторных інфекцыях. Штогод на вострыя рэспіраторныя інфекцыі ў Беларусі хварэе больш за тры мільёны чалавек, гэта значыць, кожны трэці беларус штогод сутыкаецца з рэспіраторнымі вірусамі.

У групе рызыкі па эпідэмічных паказаннях людзі, якія маюць самыя высокія шанцы заразіцца: медыцынскія, педагагічныя гандлёвыя работнікі, кіроўцы грамадскага транспарту, супрацоўнікі праваахоўных органаў. Варта вакцынаваць і дзяцей. Рэкамендуецца прышчапляцца цяжарным і кормячым жанчынам, для іх вакцыны таксама бяспечныя.

У цяперашні час вядома больш за 200 розных вірусаў, якія здольныя выклікаць захворванні ў людзей з рэспіраторнымі праявамі. Асобна ў гэтай катэгорыі стаяць вірусы грыпу, якія выклікаюць амаль штогадовыя пад'ёмы захваральнасці ў краінах як Паўночнага, так і Паўднёвага паўшар'яў. І гэтыя вірусы здольныя да эндэмічнага і эпідэмічнага распаўсюджання.

— Вядомы чатыры вірусы грыпу: A, B, C і D, аднак да эпідэмічнага распаўсюджання здольныя вірусы грыпу A і B. Ужо з канца 70-х мінулага стагоддзя аднachасова ў папуляцыі цыркулююць чатыры падтыпы віруса грыпу. Два вірусы грыпу A (H1N1 і H3N2) і два вірусы грыпу B дзвюх эвалюцыйных ліній — «Вікторыя» і «Ямагата». Падчас сумеснай цыркуляцыі адзін ці некалькі падтыпаў могуць займаць дамінантнае становішча. І ў эпідэмічны сезон з восені да вясны чалавек можа некалькі разоў сустракацца з вірусамі грыпу і захварэць. Калі адзін раз перахварэў на грып, гэта не азначае, што цягам сезона не захварэеш яшчэ, — патлумачыла Наталля Шмялёва.

Сярод неспецыфічных сродкаў абароны — фізічныя нагрузкі, загартоўванне, пазбяганне месцаў масавага збірання людзей, сацыяльнае дыстанцыраванне, мыццё рук.

Яна падкрэсліла, што самым навукова абгрунтаваным прафілактычным сродкам з'яўляецца вакцынацыя. Вакцына супраць грыпу, дарэчы, прымяняецца ўжо больш за 50 гадоў. Вакцыны добра апрабаваны і маюць высокі профіль бяспекі, бо штогод прымяняюцца для прафілактыкі грыпу. Пры гэтым вакцына штогод мяняецца — актуалізуецца яе штамавы састаў.

Таму вакцына, якая прымянялася летась, для прафілактыкі грыпу сёлета неактуальная, бо штамавы састаў вірусаў абнаўляецца двойчы на год: для краін Паўночнага паўшар'я — у лютым, для краін Паўднёвага паўшар'я — у верасні. У гэтыя перыяды СААЗ праводзіць нарады і друкуе састаў супрацьгрыпозных вакцын, якія будуць актуальныя ў будучым эпідэмічным сезоне.

— Падчас мінулагодняй нарады, якая была ў лютым 2023 года, штамавы састаў супрацьгрыпозных вакцын быў абноўлены па кампаненце віруса грыпу H1N1. Будзе і іншы штам віруса B «Вікторыя» з абноўленымі антыгеннымі характарыстыкамі. Часта пытаюцца: ці трэба прышчапляцца сёлета, калі я прышчапляўся летась? Так, трэба, бо, па-першае, імунітэт, які фарміруецца, непрацяглы і праз шэсць месяцаў мае тэндэнцыю да згасання. Па-другое, штамавы састаў штогод абнаўляецца, — распавяла Наталля Шмялёва.

Трохвалентная ці чатырохвалентная?

У Беларусі, як і ва ўсім свеце, прымяняецца два віды вакцын супраць грыпу: трохвалентная і чатырохвалентная. У склад трохвалентнай вакцыны ўваходзіць два падтыпы віруса A — H1N1 і H3N2 і падвід віруса B «Вікторыя». У склад чатырохвалентных вакцын дадаткова ўключаецца яшчэ адзін кампанент віруса B «Ямагата».

— Калі прааналізаваць эпідэмічную сітуацыю, якая назіраецца ў свеце ў мінулыя некалькі сезонаў, то вірус B «Ямагата» не выяўляўся ў папуляцыі на працягу больш як тры гады. Таму вакцына, прадугледжаная для масавай прафілактыкі за кошт дзяржаўнага бюджэту, — трохвалентная інактываваная — будзе актуальная ў дадзеным сезоне. Бо, мяркуючы па эпідэмічнай сітуацыі, падвіду B «Ямагата» не прадбачыцца. Былі ў свеце адзінкавыя выпадкі такога вірусу, але іх узнікненне абумоўлена жывымі вакцынамі, у Беларусі такімі вакцынамі не прышчапляюць. У нас выкарыстоўваюцца інактываваныя вакцыны, яны дазволены да прымянення з шасцімесячнага ўзросту. Для дзяцей гэта двухразовая імунізацыя з інтэрвалам у адзін месяц, для дарослых — аднаразовая. Прышчапляцца варта ў цалкам здаровым стане, — праінфармавала Наталля Шмялёва.

Каму вакцынавацца ў першую чаргу?

Як адзначыла **дацэнт кафедры эпідэміялогіі і мікрабіялогіі Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі Аксана ТАНКО,** у першую чаргу рэкамендуецца вакцынавацца людзям з груп рызыкі. Па медыцынскіх паказаннях гэта людзі, якія маюць хранічныя захворванні сардэчна-сасудзістай, эндакрыннай, цэнтральнай нервовай сістэмы, асобы, старэйшыя за 65 гадоў, пацыенты з прыроджанымі ці набытымі імунадэфіцытамі, дзеці ў закрытых дзіцячых установах. У групе рызыкі па эпідэмічных паказаннях людзі, якія маюць самыя высокія шанцы заразіцца: медыцынскія, педагагічныя гандлёвыя работнікі, кіроўцы грамадскага транспарту, супрацоўнікі праваахоўных органаў. Варта вакцынаваць і дзяцей. Рэкамендуецца прышчапляцца цяжарным і кормячым жанчынам, для іх вакцыны таксама бяспечныя.

Сярод неспецыфічных сродкаў абароны — фізічныя нагрузкі, загартоўванне, пазбяганне месцаў масавага збірання людзей, сацыяльнае дыстанцыраванне, мыццё рук.

— Рэспіраторныя вірусы, у тым ліку грыпу, перадаюцца паветрана-кропельным шляхам, але добра рэалізоўваецца і кантактны спосаб. Рукі, на якія трапіла сліна, з'яўляюцца фактарамі перадачы вірусаў грыпу. Важна своечасова заўважаць сімптомы захворвання, калі яно пачынаецца, у такія дні не варта ісці на працу і абмежаваць іншых ад заражэння, — папярэдзіла Аксана Танко.

Кожнаму вірусу — свая пара

У пачатку восені, як правіла, цыркулююць рынавірусы, вірусы парагрыпу, адэнавірусы. Сустракаецца і каранавірус, але ён, здаецца, істотна згубіў свой моц.

— Пандэмія завершана, але мы працягнем жыць з гэтым вірусам. Ён мусіць заняць сваю экалагічную нішу ў агульнай структуры цыркуляцыйных вірусаў. Час пакажа, калі ён будзе больш актыўна цыркуляваць. Рэч у тым, што для кожнага рэспіраторнага віруса характэрны свой перыяд эпідэмічнай актыўнасці. Калі казаць пра вірус грыпу, то ў нашай краіне ён назіраецца ў канцы студзеня — лютым. У гэты перыяд у дзяцей заканчваюцца зімовыя канікулы, яны вяртаюцца ў школы і праз адзін-два тыдні пачынаецца ўздым захваральнасці і актыўна цыркулюе вірус грыпу, — патлумачыла Наталля Шмялёва.

У іншых вірусаў таксама ёсць свой перыяд актыўнасці. Рэспіраторна сінцытыяльны вірус, напрыклад, цыркулюе разам з вірусам грыпу ў асенне-вясновы перыяд. Для сезонных каранавірусаў, якія добра вядомыя і цыркулююць у нас даўно, характэрны зімова-вясновы перыяд.

— Якое месца зойме COVID-19, пакажа час, але калі меркаваць па двух папярэдніх эпідэмічных сезонах, то менавіта ў верасні мы назіраем яго актыўную цыркуляцыю. Але трэба сказаць, што ў папярэдні гады іншыя рэспіраторныя вірусы менш цыркулявалі, сфарміравалася праслойка людзей, якія не маюць да іх імунітэту, таму іншыя вірусы будуць цыркуляваць і адваёўваць свае месца, — дадала Наталля Шмялёва.

Актуальнасць прышчэпак ад COVID-19 захоўваецца

— Рэкамендуецца раз на паўгода праводзіць рэвакцынацыю. У сувязі з тым, што штамы SARS-Cov-2 таксама мяняюцца, ёсць асцярогі, што гэта не стапрацэнтна эфектыўны сродак ад заражэння. Аднак па-ранейшаму мы гаворым, што баяцца варта ўскладненняў, цяжкага ходу хваробы, таму вакцынацыя сапраўды неабходная, каб не было цяжкіх наступстваў, — выказала меркаванне Аксана Танко.

У Беларусі, як і ва ўсім свеце, прымяняецца два віды вакцын супраць грыпу: трохвалентная і чатырохвалентная. У склад трохвалентнай вакцыны ўваходзіць два падтыпы віруса A — H1N1 і H3N2 і падвід віруса B «Вікторыя». У склад чатырохвалентных вакцын дадаткова ўключаецца яшчэ адзін кампанент віруса B «Ямагата».

Колькі захоўваецца імунітэт ад першай вакцыны?

Кожная вакцына мае свае асаблівасці. Прышчэпка супраць грыпу працуе ад 6 да 12 месяцаў. У адносінах да SARS-Cov-2 гэта пакажуць вялікія статыстычныя даследаванні.

— Цэлы памяці захоўваюцца, а вось наколькі доўга, сказаць складана. Хутчэй за ўсё непрацяглы перыяд, і гэта не пажыццёвы імунітэт, — адзначыла Аксана Танко.

Колькі заразны хворы на грып?

Паводле спецыяльнай літаратуры, пяць—сем дзён.

— Але трэба разумець, што людзі з аслабленай імуннай сістэмай могуць выдзяляць вірус значна даўжэй — да двух тыдняў і нават больш. І адчуваць сябе пры гэтым не сказаць, што дрэнна, — удакладніла Аксана Танко.

Як адрозніць грып і ВРІ?

Зрабіць гэта без кансультацыі з урачом складана, тым не менш некаторыя прыкметы ёсць.

У цяперашні час вядома больш за 200 розных вірусаў, якія здольныя выклікаць захворванні ў людзей з рэспіраторнымі праявамі. Асобна ў гэтай катэгорыі стаяць вірусы грыпу, якія выклікаюць амаль штогадовыя пад'ёмы захваральнасці ў краінах як Паўночнага, так і Паўднёвага паўшар'яў. І гэтыя вірусы здольныя да эндэмічнага і эпідэмічнага распаўсюджання.

— Калі казаць пра класічную форму грыпу з актыўным клінічным праяўленнем, то інфекцыя характарызуецца вострым пачаткам — чалавек літаральна можа назваць гадзіну, калі ў яго пачалося захворванне. Характэрны пад'ём тэмпературы, боль у горле, кашаль, моцны галаўны боль, болі ў мышцах, вочных яблыках, сімптомы інтаксікацыі. Рыніт спачатку адсутнічае, насмарк можа з'яўляцца ў больш позні перыяд. Гэта калі казаць пра класічную форму, але ёсць і іншыя формы. Можа быць сцёртая субклінічная форма, калі чалавек і не падазрае пра сваё захворванне, маючы лёгкае недамаганне. Менавіта так грып, дарэчы, выглядае ў вакцынаваных. Людзі, якія прышчапляюцца, могуць захварэць, перадаваць інфекцыю, але прызначэнне вакцыны — не абарона ад заражэння, а прафілактыка цяжкага ходу хваробы, — расказала Наталля Шмялёва.

Што рабіць, калі пачынаецца хвароба?

На захварэлага і на сябе надзець маску, і менш кантактаваць. Памятаць, што маску надзяваюць чыстымі рукамі, носяць не больш за дзве гадзіны, мяняюць, калі яна стала вільготнай.

— Неспецыфічныя сродкі — вітамін C у выглядзе лімонаў, апельсінаў, вялікая колькасць напояў, не ленавацца прамываць слізістыя носа, паласкаць горла, часта мыць рукі. Урач можа парэкамендаваць імунамадулявальныя прэпараты, агульнаўмацавальныя, гамеапатычныя — усе, асабліва тыя, у якія вы верыце, могуць выкарыстоўвацца дадаткова ў прафілактыцы і лячэнні, — рэзюмавала Аксана Танко.