

## Грипп и беременность

Беременность - это один из самых долгожданных периодов в жизни любой женщины. Однако часто он омрачается различными заболеваниями. Организм женщины работает в усиленном режиме, за двоих, поэтому не всегда хватает физических ресурсов для борьбы с инфекциями и заболеваниями. Одно из самых распространенных заболеваний среди беременных - это грипп.

### Что такое грипп?

Среди большого количества вирусов выделяют 4 основных вида. Три из них опасны для человека. К таким типам вирусов относятся:

**Тип А.** Этот вирус является причиной сезонной эпидемии болезни и представляет реальную угрозу для человека. Комбинация нейраминидазы и гемагглютинаина влияет на подтипы этой группы. Вирусы гриппа подтипов А(Н1N1) и А(Н3N2) поражают людей.

**Тип В.** Вирусы этой группы представляют большую опасность для людей с ослабленным иммунитетом.

**Тип С.** Это редкий тип вируса, не приводящий к серьезным последствиям и поддающийся быстрому лечению. После него редко бывают серьезные осложнения.

Вирус типа D не представляет угрозы людям, так как им болеет только крупный рогатый скот. Первые два типа являются причиной сезонных эпидемий болезни и представляют реальную угрозу для человека.

Инкубационный период очень короткий и занимает от нескольких часов до 1-2 дней. Болезнь развивается стремительно.

### Симптомы.

Первые симптомы появляются буквально за считанные часы:

- сильная головная боль;
- состояние разбитости и слабости;
- болезненные ощущения и рези в глазах;
- боль в суставах и мышцах.

Очень быстро повышается температура. Может появиться боль в области поясницы и плечевого пояса. На второй день добавляются:

- сухой кашель;
- заложенность носовых проходов;
- боль в горле.

Грипп вызывается совершенно определенным вирусом, относящимся к семейству ортомиксовирусов. Гриппом нельзя заразиться, просто промолив ноги - эта инфекция проникает в организм воздушно-капельным путем от зараженного человека.

Вирус гриппа, попав в организм, начинает быстро размножаться и разносится током крови по всему телу. При этом происходит

разрушение слизистой оболочки дыхательных путей, которая после этого не может выполнять свои защитные функции. Именно поэтому в число осложнений гриппа входит пневмония, бронхит, отит, синусит. Со стороны сердечно-сосудистой системы иногда развивается воспалительное заболевание мышц сердца, которое может привести к сердечной недостаточности. Собственно, именно своими осложнениями грипп и опасен во время беременности.

Беременные составляют группу высокого риска по неблагоприятному течению респираторных инфекций, среди которых грипп является лидирующим заболеванием, часто заканчивающимся трагично для самой беременной и ее будущего ребенка.

Самое неприятное - это угроза выкидыша или преждевременных родов. Кроме этого, на ослабленный гриппом организм часто «садится» бактериальная инфекция - пневмококковая, гемофильная, стафилококковая. Нередко наблюдаются обострения хронических заболеваний, таких как бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и др.

### **Профилактика гриппа при беременности**

У беременных женщин иммунитет часто ослаблен, поэтому вероятность заразиться повышается по сравнению с небеременным состоянием. Чтобы этого не произошло, врачи рекомендуют перед прогнозируемой эпидемией сделать прививку от гриппа. Современные прививки содержат инактивированный (убитый) вирус гриппа, поэтому считается, что он безопасен для ребенка.

- Вакцинация способна сократить количество связанных с гриппом госпитализаций и смертельных случаев среди беременных.
- Вакцинация беременных может потенциально уменьшить возможность появления и тяжесть течения гриппа у детей моложе шести месяцев жизни, для которых не существует прививок против гриппа и специфического противовирусного лечения. Это обеспечивается двумя способами:
  - вакцинация во время беременности снижает риск заражения после родов, а также уменьшает вероятность инфицирования ребенка гриппом в течение первых месяцев жизни;
  - имеет место передача антител против гриппа от матери плоду, что формирует пассивный противои инфекционный иммунитет у ребенка.
- Прививка против гриппа может уменьшить потребность беременной в приеме противовирусных средств, которые теоретически являются более опасными, чем использование инактивированной вакцины.
- Применение вакцины достаточно эффективно, что может уменьшить риск формирования таких осложнений гриппа, как вторичные бактериальные инфекции.

- Общее мнение большинства экспертов состоит в том, что преимущества вакцинации против гриппа для здоровых беременных достаточно действенны и научно подтверждаются.

Беременные прививаются вакциной от гриппа «Совигрипп» плюс. Данная вакцина не содержит консервантов и безопасна для женщины и ребенка.

Прививаться нужно каждый год, желательно перед началом простудного сезона, но при необходимости это можно сделать и зимой.

Обратите внимание, вакцинация особенно требуется в следующих случаях:

- в возрасте старше 65 лет;
- детям от 6 месяцев до 5 лет;
- при сахарном диабете, ожирении, болезнях сердечно-сосудистой системы (ИБС, гипертонии);
- хронических заболеваниях органов дыхания, печени и почек;
- при беременности;
- людям, часто болеющим вирусными простудными заболеваниями.

Что дает вакцинация?

- Позволяет в подавляющем большинстве случаев избежать развития заболевания - гриппа (но не других респираторных инфекций!).
- При развитии болезни - способствует более легкому ее течению без осложнений для здоровья и жизни женщины и ребенка.
- От матери к плоду передаются антитела против гриппа, т.е. формируется пассивный иммунитет, защищающий ребенка до 6 месяцев.

### **Когда грипп уже в доме**

Предохраниться от болезни помогает понимание того, каким образом распространяется вирус гриппа и как долго человека заразен. Все слышали про воздушно-капельный путь, но он не единственный. Выделяют следующие способы передачи болезни:

- *Непосредственная передача.* Если заболевший человек чихнул или кашлянул рядом с вами, вирус может попасть на ваши слизистые.
- *Через воздух.* Выделяемый больным вирус находится в воздухе во взвешенном состоянии, в таком аэрозоле он способен выживать несколько часов. Его вдыхание может вызвать болезнь.
- *Через немытые руки.* На руки вирус попадает с поверхностей и личных вещей больного. Он может выживать на них около пяти минут. Инфицирование происходит, если потереть руками нос или глаза.

Больной гриппом может выделять вирус до недели. Обычно признаком того, что опасность миновала, является отсутствие температуры в

течение суток. Исследованиями показано, что второй день - самый опасный в эпидемическом плане. Но самым «неудобным» моментом является то, что заразиться можно и от человека, выглядящего совершенно здоровым: вирус может начать выделяться за день до появления симптомов.

Таким образом, если ваш партнер, родитель, ребенок или сосед по комнате уже демонстрирует симптомы гриппа, вам, возможно, поздно предохраняться. С другой стороны, ответ организма на контакт с вирусом зависит от того, какими видами гриппа вы болели раньше, от вашего окружения в детстве и даже от генетических факторов. Организм может оказаться устойчивым к штамму гриппа, атаковавшему ваших близких.

Держите дистанцию. Если есть возможность, больному следует выделить отдельную комнату. На таком «карантине» должен находиться не только человек, но и его вещи: хорошо, если без надобности они не будут покидать помещение.

Маска, как показано исследованиями, не дает супер-защиты, но пренебрегать ей не нужно. В сочетании с другими методами предохранения она может помочь.

Следите за чистотой. Как ни странно, вне организма вирус гриппа лучше выживает на гладких поверхностях - сутки и даже дольше. На пористой поверхности салфетки он умирает примерно за 15 минут. Если часто мыть пол, протирать стены, столы и шкафы, то можно существенно уменьшить количество вирусов в окружающей среде. Рекомендуется проводить уборку с использованием дезинфектантов: спирта, отбеливателя.

Рука-лицо. Как мы выяснили выше, инфекция может передаваться контактным путем. Из этого следует:

- руки необходимо регулярно мыть;
- не нужно тереть ими нос и глаза;
- следует пользоваться только своим полотенцем.

Универсального и стопроцентного способа предупреждения гриппа сегодня не существует, но грамотный подход и, как ни странно, некоторое количество везения дают большой шанс не заболеть.

Беременность - бесценный дар! Задумываясь о продолжении рода, постарайтесь сделать так, чтобы ни вы, ни ваш малыш не подвергались опасностям, которые можно предотвратить!