

**Заразиться гриппом  
легко**

**Защищаться от него  
тоже**



**Защищаться  
от него тоже**

**Сделайте прививку! sanofi**

## "Настоящий грипп" - краткая справка

Чихание, кашель, повышенная температура - явный признак гриппа? Не все, что принято называть гриппом, является "настоящим гриппом" (инфлюэнцией), а может быть гриппоподобной инфекцией (простудой).<sup>1-4</sup>

### Что такое настоящий грипп?

Вот некоторые важные характеристики:<sup>5,6</sup>

#### Что?

Возбудителями являются различные типы вирусов гриппа



#### Как?

Передается преимущественно воздушно - капельным путем (например, при разговоре, чихании, кашле), редко - при непосредственном контакте (например, при рукопожатии)



#### Когда?

Чаще всего возникает в сезон гриппа (с октября по май), особенно в период эпидемии гриппа (обычно с января по март)



## Гриппозная инфекция часто является лишь *началом*

Настоящий грипп может привести к серьезным осложнениям, включая госпитализацию или смерть.<sup>5,6</sup>

Инфицирование вирусами гриппа может, например, значительно повысить риск развития тяжёлых заболеваний и связанных с ними долгосрочных последствий:<sup>7,8</sup>

**10x**  
повышенный  
риск **инфаркта**  
**миокарда**

7,a,b



**8x**  
повышенный  
риск **инсульта**

7,a,b



**23%**  
потеря  
самостоятельности

8,c

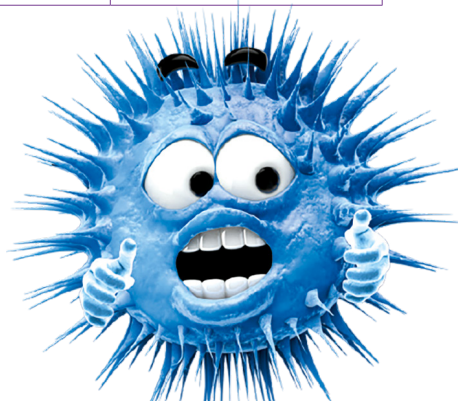


## Грипп или гриппоподобная инфекция - в чем разница?

Симптомы настоящего гриппа и простуды очень похожи. Однако есть характерные отличия:<sup>1-6,9-11</sup>

|                       | <b>Настоящий грипп (инфлюэнца)</b>                       | <b>Простуда (гриппоподобная инфекция)</b>                  |
|-----------------------|--|--|
| Начало симптомов      | Внезапное  | Постепенное  |
| Температура           | До 41°C, озноб, потливость                               | Обычно увеличивается всего на 0,5°C                        |
| Насморк, чихание      | Редкие   | Часто (заложенность носа, насморк)                         |
| Кашель                | Частый, сухой  | Лёгкий до умеренного                                       |
| Период восстановления | Длительный период восстановления после окончания болезни | Обычно быстрое восстановление после болезни                |
| Тяжесть состояния     | С самого начала (усталость, утомляемость)                | Редко  |
| Осложнения            | Возможно, особенно у групп риска                         | Редко  |
| Возбудитель           | Вирусы гриппа типа А и В                                 | Более 200 различных вирусов простуды, например, риновирусы |

Для точного выявления возбудителя в обоих случаях требуется лабораторное исследование.<sup>1-4</sup>



## Вакцинация против гриппа важна для всех

Постоянная комиссия по прививкам (STIKO) определяет, кому целесообразно делать ту или иную прививку, и рекомендует этим группам ежегодно осенью делать прививку против гриппа:<sup>12</sup>

### **Лица старше 60 лет**

(с использованием вакцины с повышенной дозировкой)

### **Лица с сахарным диабетом**

(и другими метаболическими нарушениями)

### **Лица, страдающие хроническими заболеваниями**

(с хроническими респираторными, сердечно-сосудистыми, печёночными и почечными заболеваниями)

### **Близкие контакты**

(Лица, потенциально являющиеся источником инфекции, проживающие в одном доме или обеспечивающие уход за лицами с высоким риском инфицирования)

### **Беременные женщины**

(во II триместре беременности, при наличии хронических заболеваний возникших в первом триместре беременности)

### **Медицинский персонал**

(а также люди, работающие на объектах с интенсивным движением общественного транспорта)

Этим группам людей также рекомендуется вакцинация:

- Дети от 6 месяцев и старше с повышенным риском для здоровья из-за имеющегося заболевания, например:
  - хронические неврологические заболевания, такие как рассеянный склероз
  - врожденный или приобретенный иммунодефицит
  - ВИЧ-инфекция
- Жители пансионатов или домов престарелых

Читайте полный текст рекомендации постоянной комиссии по прививкам (STIKO):



## Для кого **грипп** особенно опасен?

Некоторые категории людей более подвержены риску осложнений при заражении гриппом.<sup>5,6,13</sup>

### Лица старше 60 лет

Грипп **особенно опасен** для людей **старше 60 лет**.<sup>14-16</sup>

На их долю приходится



в связи с настоящим гриппом.<sup>14</sup>

Существует 2 основные причины этих осложнений.

**С возрастом,**

- **ослабевают иммунная система**.<sup>15,16</sup>
- **хронические заболевания становятся все более частыми**.<sup>15,16</sup>

### Беременные женщины

Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) при Институте Роберта Коха рекомендует всем беременным женщинам делать прививку от гриппа.<sup>12,13,17</sup>

- Изменения в иммунной системе беременных женщин делают их более уязвимыми к осложнениям гриппа, что увеличивает риск как госпитализации, так и смертельного исхода.
- Мать передает антитела к гриппу своему еще нерожденному ребенку через плаценту, что может обеспечить защиту новорожденного от гриппа до момента вакцинации.

## Лица с **сердечно-сосудистыми заболеваниями**

Грипп может иметь серьезные последствия для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это связано с тем, что вирусы гриппа могут поражать как сердце, так и кровеносные сосуды.<sup>18</sup>

Особенно уязвимы к гриппу **люди старше 65 лет** с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Их вероятность на летальный исход **в 5 раз выше** по сравнению с ровесниками без проблем с сердцем.<sup>19</sup>

### Для поддержания **здоровья сердца** прививка может оказать **значительную помощь**.

Прививка от гриппа является **ключевой мерой защиты** от серьезных рисков, связанных с настоящим гриппом.<sup>5</sup> Это особенно важно для людей, которые уже перенесли серьезные сердечно-сосудистые заболевания, такие как инфаркт.

Знали ли вы, что вакцинация против гриппа так же эффективно снижает риск инфаркта миокарда как и отказ от курения?<sup>20-22</sup>

### Снижение риска **серьезных сердечно-сосудистых заболеваний**<sup>21,22,d</sup>



## Люди с **диабетом** (сахарная болезнь)

Люди с диабетом подвержены двойному риску заболевания гриппом:

- Из-за ослабленной иммунной системы они могут легче заразиться гриппом.<sup>23</sup>
- У них чаще возникают осложнения, такие как:<sup>24,25</sup>



## Когда, где и зачем нужно делать прививку от гриппа каждый год?



**Когда лучше всего делать прививку от гриппа?**

Начиная с октября, но прививка может быть полезна и в течение гриппозного сезона (с января по март).<sup>13</sup>



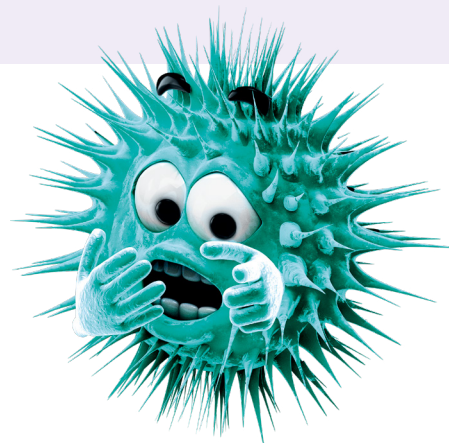
**Где можно сделать прививку от гриппа?**

В клиниках, у врачей и в большинстве аптек. Лучше уточнить у специалистов.<sup>26</sup>



**Почему нужно прививаться от гриппа каждый год?**

Вирусы гриппа постоянно меняются, поэтому вакцины обновляются каждый год в соответствии с новыми штаммами.<sup>27</sup>



#### Примечания:

- a В самоконтролируемом исследовании среди взрослых в возрасте 40 лет и старше, из которых примерно 90 % были старше 50 лет и не имели в анамнезе инфаркт или инсульт.<sup>7</sup>
- b В течение трех дней после лабораторно подтвержденной инфекции гриппом по сравнению с периодом до заражения гриппом.<sup>7</sup>
- c В когортном исследовании 925 пациентов старше 65 лет, госпитализированных с лабораторно подтвержденным гриппом и другими острыми респираторными заболеваниями.<sup>8</sup>
- d Сравнение основано на систематическом обзоре, в котором были рассмотрены исследования по первичной и вторичной профилактике инфаркта
- e В ретроспективном когортном анализе приняли участие 54 656 пациентов с диабетом 2 типа и контрольная группа из 113 016 человек без.<sup>24</sup>

#### ИСТОЧНИКИ:

1. Centers for Disease Control and Prevention. Cold Versus Flu. Stand: 29.09.2022. unter: <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm> (abgerufen: 31.05.2024)
2. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Erkältung. Stand: 31.10.2023. unter: <https://www.gesundheitsinformation.de/erkaeltung.html> (abgerufen: 31.05.2024)
3. Helmholtz Zentrum München. Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH). Was ist eine Erkältung? Stand: 22.02.2022. unter: <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/virale-infekte/erkaeltung/grundlagen> (abgerufen: 31.05.2024)
4. Helmholtz Zentrum München. Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH). Grippe (Influenza): Diagnose. Stand: 04.08.2016. unter: <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/virale-infekte/grippe/diagnose> (abgerufen: 31.05.2024)
5. Robert Koch-Institut (RKI). RKI-Ratgeber. Influenza (Teil 1): Erkrankungen durch saisonale Influenzaviren. Stand: 19.01.2018. unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber\\_Influenza\\_saisonal.html](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_Influenza_saisonal.html) (abgerufen: 31.05.2024)
6. Robert Koch-Institut (RKI). Häufig gestellte Fragen und Antworten zur Grippe. Gesamtstand: 27.12.2023. unter: [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste.html) (abgerufen: 31.05.2024)
7. Warren-Gash C, et al. Laboratory-confirmed respiratory infections as triggers for acute myocardial infarction and stroke: a self-controlled case series analysis of national linked datasets from Scotland. *Eur Respir J*. 2018 Mar 29;51(3):1701794.
8. Andrew MK, et al. Persistent Functional Decline Following Hospitalization with Influenza or Acute Respiratory Illness. *J Am Geriatr Soc*. 2021 Mar;69(3):696-703.
9. Robert Koch-Institut (RKI). Virus und Erkrankung. Stand: 18.09.2023. unter: [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ\\_Liste\\_Virus.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste_Virus.html) (abgerufen: 31.05.2024)
10. Greenberg SB. Update on Human Rhinovirus and Coronavirus Infections. *Semin Respir Crit Care Med*. 2016 Aug;37(4):555-71.
11. Guertler LG. Influenza. *DoctorConsult - The Journal. Wissen für Klinik und Praxis*. 2010;1(2):e111-e115. doi:10.1016/j.dcjwkp.2010.06.009
12. Robert Koch-Institut (RKI). *Epid Bull* 2024;4:1- 72. unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/04\\_24.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/04_24.pdf?__blob=publicationFile) (abgerufen: 31.05.2024)
13. Robert Koch-Institut (RKI). Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Schutzimpfung gegen Influenza. Gesamtstand: 25.01.2024. unter: [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/FAQ\\_Uebersicht.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/FAQ_Uebersicht.html) (abgerufen: 31.05.2024)
14. Centers for Disease Control and Prevention. Flu & People 65 Years and Older. Stand: 21.03.2024. unter: <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm#print> (abgerufen: 31.05.2024)
15. Amanna IJ. Balancing the Efficacy and Safety of Vaccines in the Elderly. *Open Longev Sci*. 2012 Jun 29;6(2012):64-72.
16. Robert Koch-Institut (RKI). *Epid Bull* 2021;1:3-25. unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/01\\_21.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/01_21.pdf?__blob=publicationFile) (abgerufen: 31.05.2024)

17. Robert Koch-Institut (RKI). *Epid Bull* 2010;31:299- 309. unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Begrundung/Influenza\\_aenderung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Begrundung/Influenza_aenderung.pdf?__blob=publicationFile) (abgerufen: 31.05.2024)
18. Skaarup KG et al. Influenza and cardiovascular disease pathophysiology: strings attached. *Eur Heart J Suppl*. 2023 Feb 14;25(Suppl A):A5-A11.
19. Schanzer DL, et al. Co-morbidities associated with influenza-attributed mortality, 1994-2000, Canada. *Vaccine*. 2008 Aug 26;26(36):4697-703.
20. Behrouzi B, et al. Association of Influenza Vaccination With Cardiovascular Risk: A Meta-analysis. *JAMA Netw Open*. 2022 Apr 1;5(4):e228873.
21. MacIntyre CR, et al. Influenza vaccine as a coronary intervention for prevention of myocardial infarction. *Heart*. 2016 Dec 15;102(24):1953-1956.
22. Yedapati SH, et al. Vaccines and cardiovascular outcomes: lessons learned from influenza epidemics. *Eur Heart J Suppl*. 2023 Feb 14;25(Suppl A):A17-A24.
23. Gupta S et al., Infections in diabetes mellitus and hyperglycemia. *Infect Dis Clin North Am*. 2007 Sep;21(3):617-38, vii
24. Samson SJ, et al. Quantifying the Impact of Influenza Among Persons With Type 2 Diabetes Mellitus: A New Approach to Determine Medical and Physical Activity Impact. *J Diabetes Sci Technol*. 2021 Jan;15(1):44-52.
25. Centers for Disease Control and Prevention. Flu & People with Diabetes. Stand: 20.03.2024. unter: <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/diabetes.htm#print> (abgerufen: 31.05.2024)
26. ABDA. Faktenblatt. Gripeschutzimpfungen in Apotheken. Stand: Dezember 2022, unter: [https://www.abda.de/fileadmin/user\\_upload/assets/Faktenblaetter/Faktenblatt\\_Gripeschutzimpfung\\_in\\_Apotheken.pdf](https://www.abda.de/fileadmin/user_upload/assets/Faktenblaetter/Faktenblatt_Gripeschutzimpfung_in_Apotheken.pdf) (abgerufen: 31.05.2024)
27. Robert Koch-Institut (RKI). Kurz & Knapp – Faktenblätter zum Impfen. Influenza. Stand: September 2023. unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Faktenblaetter/Influenza.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Faktenblaetter/Influenza.pdf?__blob=publicationFile) (abgerufen: 31.05.2024)

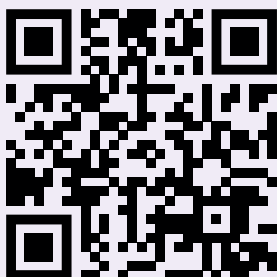
**Заразиться гриппом  
легко**

**Защищаться от него  
тоже**

**Проконсультируйтесь со своим врачом и  
сделайте прививку.**

**Проверьте свою карту прививок и запишитесь  
на вакцинацию против от гриппа.**

**Дополнительная информация на сайте**  
*[impfen.sanofi.de/grippe](https://impfen.sanofi.de/grippe)*



Sanofi-Aventis Deutschland GmbH  
Lützowstraße 107 | 10785 Berlin | [www.sanofi.de](http://www.sanofi.de)

**sanofi**