

**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).¹⁻⁴

Что такое настоящий грипп?

Вот некоторые важные характеристики:^{5,6}

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?

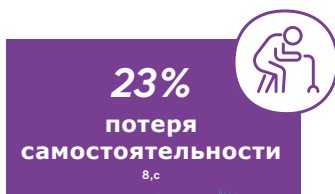
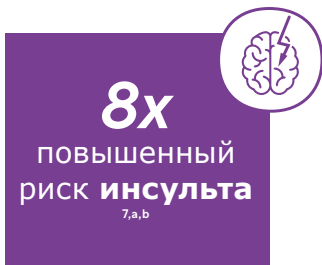
Чаще всего возникает в сезон гриппа (с октября по май), особенно в период эпидемии гриппа (обычно с января по март)



Гриппозная инфекция часто является лишь *началом*

Настоящий грипп может привести к серьезным осложнениям, включая госпитализацию или смерть.^{5,6}

Инфицирование вирусами гриппа может, например, значительно повысить риск развития тяжёлых заболеваний и связанных с ними долгосрочных последствий:^{7,8}

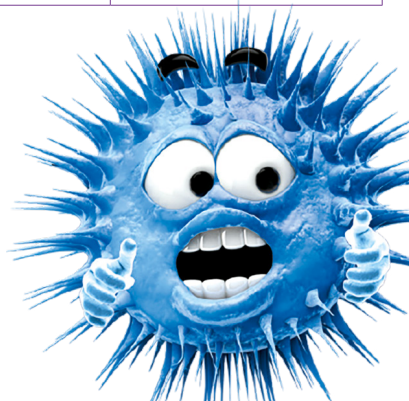


Грипп или гриппоподобная инфекция - в чем разница?

Симптомы настоящего гриппа и простуды очень похожи. Однако есть характерные отличия:^{1-6,9-11}

	Настоящий грипп (инфлюэнца)	Простуда (гриппоподобная инфекция)
Начало симптомов	Внезапное	Постепенное
Температура	До 41°C, озноб, потливость	Обычно увеличивается всего на 0,5°C
Насморк, чихание	Редкое	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 Б	Более 200 различных вирусов простуды, например, риновирусы

Для точного выявления возбудителя в обоих случаях требуется лабораторное исследование.¹⁻⁴



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:¹²

Лица старше 60 лет

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.^{5,6,13}

Лица старше 60 лет

Грипп **особенно опасен** для людей **старше 60 лет**.¹⁴⁻¹⁶

На их долю приходится



в связи с настоящим гриппом.¹⁴

Существует 2 основные причины этих осложнений.

С возрастом,

- **ослабеваает иммунная система.**^{15,16}
- **хронические заболевания становятся все более частыми.**^{15,16}

Беременные женщины

Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) при Институте Роберта Коха рекомендует всем беременным женщинам делать прививку от гриппа.^{12,13,17}

- 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.¹⁸

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.¹⁹

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

Прививка от гриппа является **ключевой мерой защиты** от серьезных рисков, связанных с настоящим гриппом.⁵ 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?²⁰⁻²²

Снижение риска серьезных сердечно-сосудистых заболеваний^{21,22,d}



Люди с *диабетом* (сахарная болезнь)

Люди с диабетом подвержены двойному риску заболевания гриппом:

- Из-за ослабленной иммунной системы они могут легче заразиться гриппом.²³
- У них чаще возникают осложнения, такие как:^{24,25}

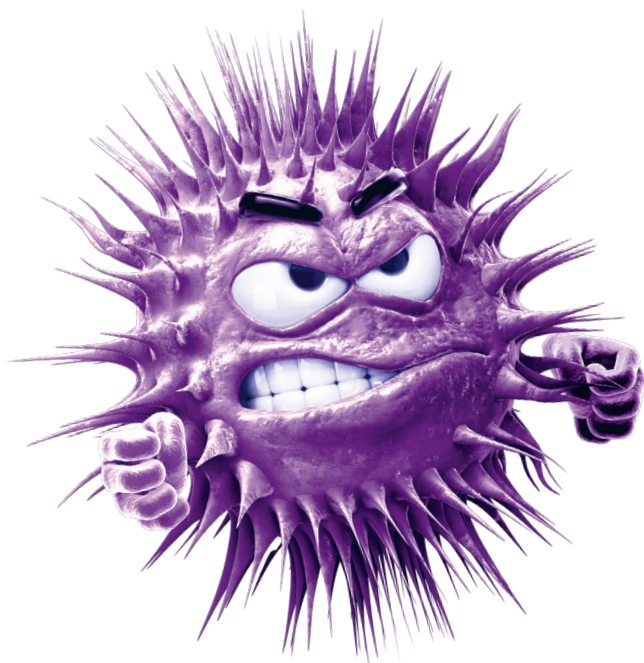
74%

повышенный
риск нарушения
уровня сахара в
крови ^{24,e}



30%

взрослых,
госпитализированных
с гриппом, страдают
диабетом ²⁵



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).¹³



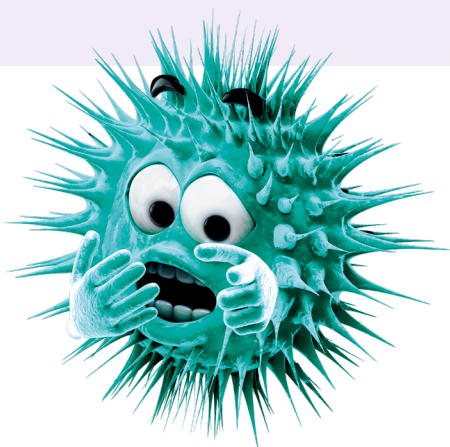
Где можно сделать прививку от гриппа?

В клиниках, у врачей и в большинстве аптек. Лучше уточнить у специалистов.²⁶



Почему нужно прививаться от гриппа каждый год?

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



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.⁷
- b В течение трех дней после лабораторно подтвержденной инфекции гриппом по сравнению с периодом до заражения гриппом.⁷
- c В когортном исследовании 925 пациентов старше 65 лет, госпитализированных с лабораторно подтвержденным гриппом и другими острыми респираторными заболеваниями.⁸
- 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.²⁴

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 (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 (abgerufen: 08.01.2025)
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 (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). Epi Bull 2024;44:3-23. unter: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/44_24.pdf?__blob=publicationFile (abgerufen: 08.01.2025)
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 (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 (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/Begruendung/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. Yedlapati 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 SI, 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 (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 (abgerufen: 31.05.2024)

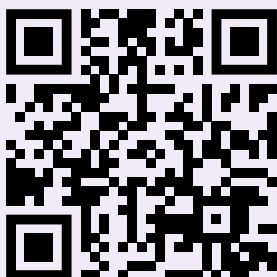
**Заразиться гриппом
легко**

**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



Sanofi-Aventis Deutschland GmbH
Lützowstraße 107 | 10785 Berlin | www.sanofi.de

sanofi