

Грипп: прогноз на эпидсезон 2024–2025 и рекомендации по профилактике

Интервью с Натальей Юрьевной Пшеничной, заместителем директора по клинико-аналитической работе ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

- Когда ожидается начало сезона ОРВИ и гриппа в этом году? Есть ли прогнозы по уровню заболеваемости?

— Сезон гриппа и ОРВИ, как правило, начинается вместе с осенью — иногда чуть раньше, иногда чуть позже. Люди возвращаются из отпусков и с каникул, много времени проводят в коллективах, где идет активный обмен патогенами. Поэтому в сентябре некоторый рост заболеваемости респираторными инфекциями практически неизбежен.

Грипп же является инфекцией, имеющей четко выраженную сезонность. Вирус гриппа мигрирует из одного полушария в другое и активизируется именно в холодное время года. На большей территории России лето в этом году оказалось долгим, в сентябре во многих регионах еще сохранялась теплая солнечная погода, потому и о гриппе особо не вспоминали. Но с наступлением осеннего похолодания он непременно к нам придет.

— Какие штаммы гриппа в этом году будут доминировать?

— В Европу, включая Российскую Федерацию, приходят осенью штаммы гриппа, которые вызвали подъем заболеваемости в Южном полушарии весной. По прогнозам ВОЗ, штаммы, которые будут циркулировать в сезоне 2024–2025 в Северном полушарии, немного отличаются от тех, которые были распространены в прошлом году. Ожидается, что в этом году будет циркулировать новый штамм вируса гриппа A/H3N2 – A/Thailand/8/2022 (H3N2), пришедший на смену A/Darwin/9/2021 (H3N2). В отношении остальных штаммов каких-либо перемен по сравнению с прошлым годом не ожидается. По-прежнему прогнозируется активность со стороны вируса гриппа подобного A/Victoria/4897/2022 (H1N1) pdm09 (то есть вируса, подобного тому, который вызвал пандемию в 2009 году), а также вируса линии B/Victoria – B/Austria/1359417/2021. Циркуляции же вируса гриппа B линии Yamagata с марта 2020 года нигде в мире не зарегистрировано.

— Есть ли изменения в составе вакцины по сравнению с прошлогодней? Какие штаммы войдут в состав? В чем разница между трех- и четырехвалентными вакцинами?

— В этом эпидемическом сезоне по-прежнему в состав трехвалентной вакцины вошли оба штамма гриппа А подтипов H1N1 и H3N2 и один штамм гриппа В линии Victoria. Соответственно прогнозам ВОЗ в отношении циркуляции вирусов гриппа в сезоне 2024–2025 частично изменился и состав вакцинных штаммов, в который был включен вирус A/Thailand/8/2022 (H3N2) вместо циркулировавшего ранее A/Darwin/9/2021 (H3N2). Остальные вакцинные штаммы по сравнению с прошлогодними не изменились. Четырехвалентная вакцина от гриппа включает и второй штамм гриппа В линии Yamagata, вероятность возобновления его циркуляции не исключается. Она более эффективная, так как содержит сразу четыре вида штаммов, которые будут циркулировать в этом сезоне.

– Когда лучше всего делать прививку школьникам/взрослым? И где ее можно сделать?

– Оптимальные сроки вакцинации от гриппа – за 3–4 недели до начала эпидемического сезона по гриппу. Таким срокам есть простое объяснение. Антитела начинают вырабатываться уже через неделю после прививки и своего максимального уровня достигают примерно через 3–4 недели. Их концентрация для поддержания иммунитета сохраняется в течение 6–7 месяцев, а потом начинает постепенно снижаться. Как правило, стремительный рост заболеваемости гриппом начинается в ноябре. Поэтому желательно в сентябре-октябре сделать прививку, чтобы к моменту всплеска заболеваемости подойти во всеоружии.

Детям вакцинацию проводят в школе и в детском саду. Если ребенок не посещает образовательное учреждение, можно обратиться в поликлинику. Взрослые могут сделать прививку в поликлинике либо в специальных мобильных прививочных пунктах, которые дополнительно устанавливаются в период массовой вакцинации.

– Кому не рекомендуется делать прививку?

– Противопоказаний немного. В первую очередь это аллергия на куриный белок и другие компоненты вакцины, а также аллергическая реакция на прививку от гриппа, которую делали раньше. Есть и возрастные ограничения: прививку от гриппа не делают детям в возрасте до 6 месяцев. Временно прививка от гриппа противопоказана при обострении хронических заболеваний и при острой инфекции, если она сопровождается очень высокой температурой. Но окончательное решение всегда принимает врач.

– Какие виды профилактики против ОРВИ и гриппа существуют?

– Самая эффективная защита от гриппа – это вакцинация. Что касается возбудителей ОРВИ, их очень много, и от большинства респираторных инфекций вакцин нет.

Поэтому для защиты от ОРВИ необходимо делать акцент на неспецифическую профилактику. В первую очередь это витамины, полноценный сон, занятия спортом, сбалансированное питание – все, что укрепляет иммунитет и позволяет человеку лучше противостоять инфекциям.

Еще один немаловажный момент в профилактике – одеваться по сезону и не переохлаждаться, поскольку переохлаждение способствует снижению секреции факторов врожденного иммунитета (интерферона, лизоцима и др.). Если в этот момент на слизистую оболочку носоглотки попадают вирусы, то они начинают активно размножаться, используя удачный для них момент, что в итоге приводит к заболеванию.

Кроме того, не забываем о соблюдении санитарно-гигиенических правил. В период массового подъема заболеваемости нужно по возможности избегать мест скопления людей и придерживаться социального дистанцирования. Если же посещения общественных мест не избежать, необходимо надевать маску, а по возвращении домой не забывать мыть руки, можно промыть нос.