**Вакцинация против гриппа – одно из правил здорового образа жизни.**

Соблюдение правил здорового образа жизни предполагает обеспечение активного долголетия без болезней.

Грипп и острые респираторные инфекции – самые распространенные инфекционные заболевания. В сумме общей инфекционной заболеваемости их доля самая большая и составляет 90-95 %. Пожалуй, нет ни одного человека, который бы не перенес одно из этих заболеваний. И если острая респираторная инфекция довольно безобидна, в народе ее называют «простудой», то о гриппе этого сказать нельзя.

Грипп не предсказуем и опасен своими осложнениями. Обычно циркулирует несколько вирусов. Довольно «безобидны» вирусы группы Б, в каждый сезон их намного меньше. Среди вирусов группы А есть особо опасный возбудитель. Это печально известный вирус эпидемического гриппа, он же Калифорнийский, он же свиной. Он часто начинается сразу с воспаления легких – пневмонии. Пневмония эта особенная: альвеолы забиваются сгустками крови, легкие не могут дышать и человек погибает от удушья. Хорошо, если «повезет» и человек встретится с вирусом сезонного, можно сказать, обычного гриппа, и при своевременно начатом лечении выздоровеет.

Профилактика острых респираторных инфекций сводится к общим правилам здорового образа жизни: закаливанию, сбалансированному питанию, употреблению витаминов, народным методам профилактики типа лука и чеснока. Эти меры не спасут от заражения гриппом, может только помогут легче перенести заболевание, если это не касается эпидемического гриппа. Надежная профилактика гриппа, включая и эпидемический, известна давно и заключается в проведении вакцинации. Важно защитить лиц из группы «риска», в которую входят дети детских садов и школьники, медицинские работники, учителя. Это те лица, которые ежедневно общаются с большим количеством людей. Есть еще одна группа «риска», куда входят люди старше 60 лет и страдающие хроническими заболеваниями. Именно эти люди часто отказываются от прививки, мотивируя это тем, что никуда не ходят. Если не выходят из дому, то грипп им принесут с доставкой на дом – соседи, внуки. Не отказывайтесь от прививки против гриппа! Это обеспечит вам здоровье.

Врач-эпидемиолог, заслуженный врач России Л.Ткаченко.