

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową lub kontakt ze skażoną powierzchnią. Okres inkubacji wynosi 1-4 dni. Wirusy grypy atakują komórki nabłonka dróg oddechowych, w których się namnażają. W konsekwencji powodują ich zniszczenie, co z kolei ułatwia rozwój infekcji bakteryjnych. Objawy grypy są podobne do wielu innych ostrych chorób infekcyjnych i są zarówno miejscowe (kaszel, ból gardła, katar), oraz uogólnione, w postaci wysokiej gorączki powyżej 38°C, dreszczy, bólów mięśniowo-stawowych, bólów głowy, bólu w klatce piersiowej, złego samopoczucia, braku łaknienia, nudności i wymiotów. Choroba trwa, o ile nie dojdzie do powikłań, około 7 dni. Kaszel i złe samopoczucie mogą utrzymywać się ponad 2 tygodnie. Powodem ciężkiego przebiegu grypy są powikłania pogrypowe, m.in. zapalenie płuc i oskrzeli, zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia, zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych, powikłania neurologiczne.

Pamiętaj, że:

- Grypa jest bardzo zaraźliwa i co roku wywołuje epidemie dotykające znaczną część społeczeństwa,
- Pomimo tego, że u zdrowych osób rzadko dochodzi do poważnych powikłań, osoby w grupach ryzyka mogą bardzo ciężko chorować, a nawet umrzeć,
- Co roku opracowywana jest nowa szczepionka przeciw grypie, na podstawie odmian wirusa krążących w poprzednim sezonie,
- Szczepienia są zalecane osobom z grup ryzyka oraz grup zawodowych w sposób szczególnie narażonych na kontakt z wirusem.

W Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań na grypę w zależności od sezonu epidemicznego. Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem. Grypa powoduje zachorowania o charakterze epidemii, występujących każdego roku lub pandemii, powtarzających się co kilkanaście-kilkadziesiąt lat, które mają zasięg ogólnosiwiatowy.

### O szczepionce

Szczepienia przeciw grypie zapobiegają zachorowaniom u ok. 50-90% szczepionych osób, w zależności od sezonu. Zapewniają wysoką ochronę przed powikłaniami pogrypowymi. Szczepionki przeciw grypie mogą być podane każdemu już od 6 miesiąca życia, o ile nie ma przeciwwskazań medycznych. Szczepieniu powinny się poddać zwłaszcza osoby z grup wysokiego ryzyka wystąpienia powikłań pogrypowych i osoby, które mogą stanowić źródło zakażenia dla osób z grupy wysokiego ryzyka oraz ci, którzy ze względu na charakter wykonywanej pracy są szczególnie narażeni na zakażenie wirusem grypy (np. pracownicy służby zdrowia).

Szczepionki przeciw grypie są bezpieczne. Po szczepieniu mogą wystąpić jedynie reakcje miejscowe, tj.: zaczerwienienie, bolesność i obrzęk w miejscu wstrzyknięcia oraz rzadziej reakcje ogólne (niewielki wzrost temperatury ciała, ból mięśni, stawów i głowy), ustępujące po kilku dniach. Przeciwwskazaniem do szczepienia przeciw grypie jest m.in. reakcja anafilaktyczna po wcześniejszym podaniu szczepionki, ostra infekcja i wysoka gorączka powyżej 38°C.

### Dlaczego warto się szczepić przeciw grypie?

Szczepienia przeciw grypie są najskuteczniejszą i najtańszą strategią zapobiegania grypie. Szczepienia zapobiegają zachorowaniom w grupie 50-90% zdrowych osób poniżej 65 roku życia. Skuteczność szczepionki zależy od sezonu grypowego.

Szczepienia przeciw grypie chronią przed powikłaniami pogrypowymi, które mogą pozostawić zdrowotne konsekwencje do końca życia np. konieczność przejścia na rentę inwalidzką, a nawet zakończyć się zgonem z powodu wielonarządowych powikłań pogrypowych, szczególnie ze strony układu oddechowego, powikłania kardiologiczne, nefrologiczne, neurologiczne, ze strony ośrodkowego układu nerwowego, schorzenia naczyń mózgu, psychiatryczne, poronienia, jak również zakończyć się zgonem. Powikłania pogrypowe mogą dotknąć wszystkich bez względu na wiek.

Szczepienie przeciw grypie powinno obejmować zdrowe dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym, osoby starsze, pacjentów z grup podwyższonego ryzyka bez względu na wiek, kobiety w ciąży oraz pracowników ważnych służb społecznych. Należy pamiętać o szczepieniu dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym i szkolnym, ponieważ odgrywają bardzo ważną rolę w rozprzestrzenianiu wirusa grypy. Szczepienie to zapewnia ochronę im samym oraz pośrednio chroni osoby starsze, jak również i pacjentów z grup podwyższonego ryzyka.

Szczepienie przeciw grypie starszych pacjentów z przewlekłą chorobą płuc obniża o ponad 50% liczbę przyjęć do szpitala z powodu zapalenia płuc i grypy, oraz liczbę powikłań pogrypowych i o 70% zgonów z różnych przyczyn.

Szczepienie jest ważne ze względu na sytuację epidemiologiczną. Co sezon epidemiczny odnotowujemy kilka milionów przypadków zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę i kilka tysięcy hospitalizacji. Należy pamiętać także o społecznych i ekonomicznych kosztach zachorowań i powikłań pogrypowych. Szczepionka przeciw grypie to koszt około 30 zł w zależności od apteki. Należy mieć świadomość, że leki kupowane bez recepty (OTC) jedynie zmniejszają nasilenie objawów, ale nie mają wpływu na wirusa grypy. W żadnym przypadku preparaty OTC nie stosuje się w profilaktyce grypy. Jedynymi lekami antygrypowymi nowej generacji dostępnymi w Polsce są inhibitory neuraminidazy przeznaczone do leczenia grypy, ale o zastosowaniu ich decyduje lekarz. Nie zastępują szczepień, ale są pomocne w leczeniu grypy.

### **Kto powinien zostać zaszczepiony przeciw grypie?**

Inaktywowana szczepionka przeciw grypie może być podawana każdemu już od 6 m.ż., o ile nie ma przeciwwskazań medycznych. Szczepieniu powinny się poddać zwłaszcza osoby bez względu na wiek z grup wysokiego ryzyka wystąpienia powikłań pogrypowych i osoby, które mogą stanowić źródło zakażenia dla osób z grupy wysokiego ryzyka oraz ci, którzy ze względu na charakter wykonywanej pracy są szczególnie narażeni na zakażenie wirusem grypy.

Szczepienie inaktywowaną szczepionką przeciw grypie zaleca się:

- zdrowym dzieciom w wieku od 6 miesięcy,
- osobom po przeszczepach,
- osobom z przewlekłymi chorobami układu krążenia i układu oddechowego (w tym astmą),
- dzieciom i dorosłym, którzy rok przed szczepieniem wymagali regularnych kontroli lekarskich lub hospitalizacji z powodu przewlekłych chorób metabolicznych (w tym cukrzycy), dysfunkcji nerek, hemoglobinopatii, immunosupresji (w tym spowodowanej lekami immunosupresyjnymi i zakażeniem HIV),
- osobom z chorobami mogącymi powodować upośledzenie funkcji układu oddechowego lub usuwania wydzieliny z dróg oddechowych, które mogą zwiększyć ryzyko zachłyśnięcia (np. zaburzenia funkcji poznawczych, urazy rdzenia kręgowego, choroby przebiegające z drgawkami lub inne choroby nerwowo-mięśniowe),
- osobom w wieku od 6 miesięcy do 18 lat, które podlegają długoterminowej terapii aspirynowej i z tego powodu mogą być narażone na wystąpienie zespołu Reya`a w przypadku zakażenia wirusem grypy,
- kobietom w ciąży lub tym, które planują ciążę w sezonie 2017/2018,
- pensjonariuszom domów opieki i innych placówek dla osób przewlekle chorych,
- osobom powyżej 50 roku życia, ponieważ w tej grupie znacznie zwiększa się liczba osób należących do grup wysokiego ryzyka (szczególnie po 65 r.ż.),
- pracownikom szpitali, przychodni i innych zakładów opieki zdrowotnej,
- osobom, które opiekują się ludźmi z grup wysokiego ryzyka przebywającymi w domu,
- członkom rodzin i domownikom (w tym dzieciom) osób z grup wysokiego ryzyka,
- osobom, mającym kontakt z dziećmi w wieku 0-59 miesięcy,
- pracownikom służb publicznych, np. szkół, handlu, transportu, budownictwa, policji,
- osobom narażonym na kontakty z dużą liczbą ludzi,
- pracującym na otwartej przestrzeni.

Więcej informacji na stronie <http://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/grypa/>