



***Nie daj  
się***

***GRYPIE!***

Dowiedz się więcej na jej temat

Informator dla mieszkańców Powiatu Legnickiego

## Co to jest grypa?

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, a czasami także przez kontakt ze skażoną powierzchnią.

Wirusy grypy atakują komórki nabłonka dróg oddechowych, w których namnażają się. W konsekwencji powodują martwicę tychże komórek, co z kolei otwiera drogę patogenom bakteryjnym.

Okres wylegania wynosi 1-4 dni (średnio 1-2 dni). Osoba zakażona może stanowić zagrożenie dla innych osób zanim jeszcze pojawią się objawy choroby, tj.:

- zakażony dorosły może być źródłem zakażenia dla innych począwszy od dnia poprzedzającego wystąpienie objawów chorobowych do ok. 5-7 dni po ich wystąpieniu,
- zakażone dziecko może być źródłem zakażenia dla innych do 3 tygodni, przy czym u małych dzieci również przez okres do 6 dni zanim wystąpią objawy,
- zakażony z ciężkim niedoborem odporności może być źródłem zakażenia dla innych przez wiele tygodni lub miesięcy.

Wyróżnia się typy wirusów grypy: A, B, C i D. Ponadto typ A dzieli się na podtypy A/H1N1/, A/H3N2/, A/H2N2/ i inne podtypy.

## Objawy grypy

Objawy grypy nie są na tyle charakterystyczne podobne objawy mogą bowiem wywoływać także inne wirusy oddechowe. Jednak grypy nie należy mylić z przeziębieniem, jako, że jest ona poważną chorobą, zwłaszcza ze względu na możliwe wystąpienie groźnych powikłań.

Grypa charakteryzuje się tym że choroba ta najczęściej pojawia się nagle, charakteryzuje się dużą zakaźnością i towarzyszą jej:

- objawy ze strony układu oddechowego: kaszel, ból gardła, katar,
- objawy ogólnoustrojowe: wysoka gorączka powyżej 38°C, dreszcze, ból/szttywność mięśni, ból głowy, ból w klatce piersiowej, złe samopoczucie, brak łaknienia, nudności, wymioty.

W zależności od wieku pacjenta i jego ogólnego stanu zdrowia przebieg choroby może być różny. U osób powyżej 65 roku życia objawy często nie pojawiają się tak nagle jak u osób młodszych. Objawy ogólnoustrojowe rozwijają się dłużej niż u osób młodszych i są lżejsze (np. gorączka może być mniejsza lub w ogóle nieobecna). Z kolei objawy tj. nudności i wymioty częściej obserwuje się u dzieci niż osób dorosłych i starszych.

Choroba trwa, o ile nie dojdzie do powikłań, około 7 dni (średnio 3-5 dni). Kaszel i złe samopoczucie mogą utrzymywać się ponad 2 tygodnie.

## Jakie są powikłania grypy?

Najczęstsze powikłania pogrypowe występują:

- ze strony układu oddechowego: grypowe zapalenie płuc i oskrzeli, wtórne bakteryjne zapalenie płuc, zapalenie oskrzelików szczególnie u niemowląt i u dzieci, np. zakażenie , pneumokokowe, meningokokowe, zaostrzenie astmy
- ze strony układu nerwowego (poprzeczne zapalenie rdzenia, zapalenie mózgu, opon mózgowych),
- ze strony innych układów: zapalenie ucha środkowego (zwłaszcza u dzieci), zapalenie mięśnia serca i osierdzia, zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych (np. zastoinowej niewydolności serca), drgawki gorączkowe, zespół wstrząsu toksycznego, zespół Rey`a, zapalenie mięśni i mioglobinuria mogąca prowadzić do niewydolności nerek, możliwość częstszego występowania schizofrenii w przypadku zakażenia wewnątrzmacicznego w czasie ciąży, zakażenia meningokokowe).

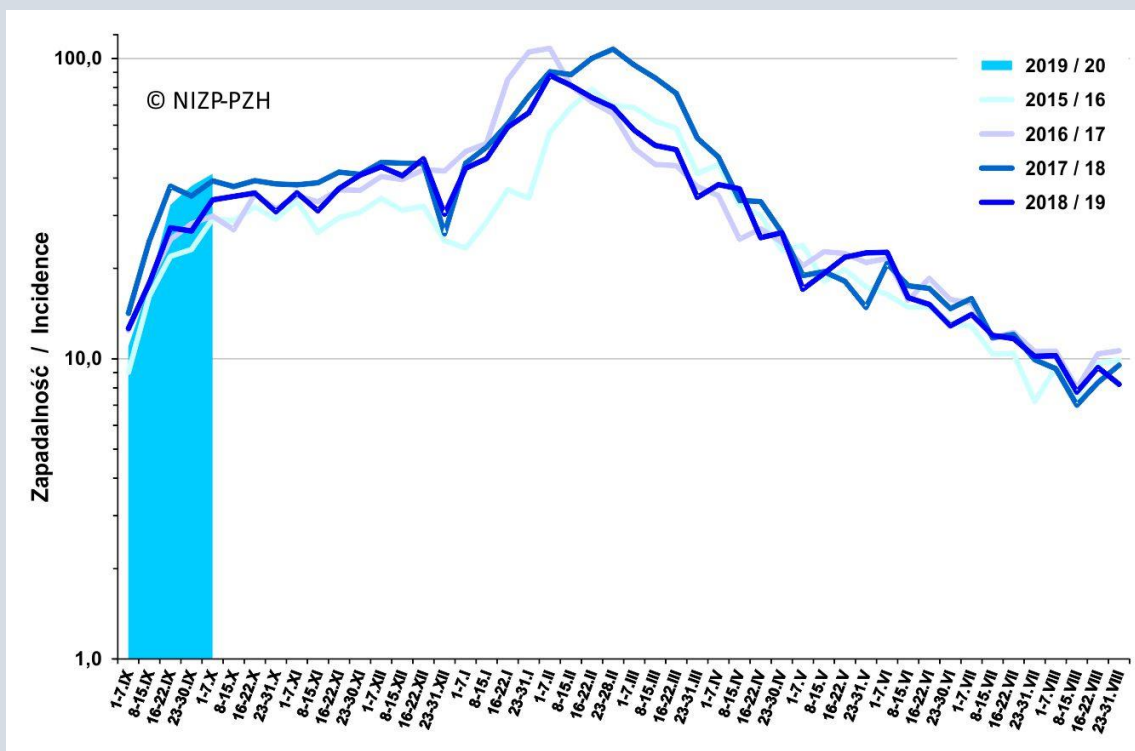
Powikłania pogrypowe mogą wystąpić u każdego, niezależnie od wieku i stanu zdrowia. Ryzyko powikłań jest szczególnie wysokie w następujących grupach:

- osoby po przeszczepach,

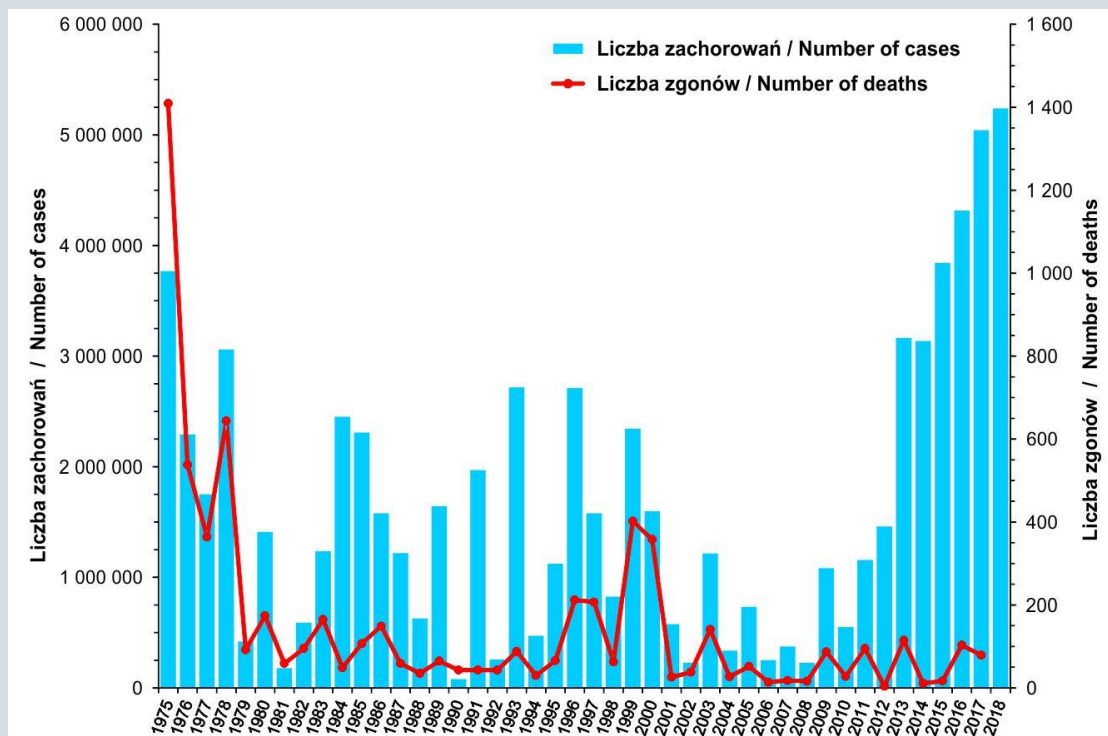
- osoby starsze,
- chorzy na astmę i inne przewlekłe schorzenia układu oddechowego,
- osoby z chorobami serca i układu krążenia,
- osoby z chorobami nerek,
- osoby o obniżonej odporności (np. zakażeni HIV).

## Grypa w liczbach:

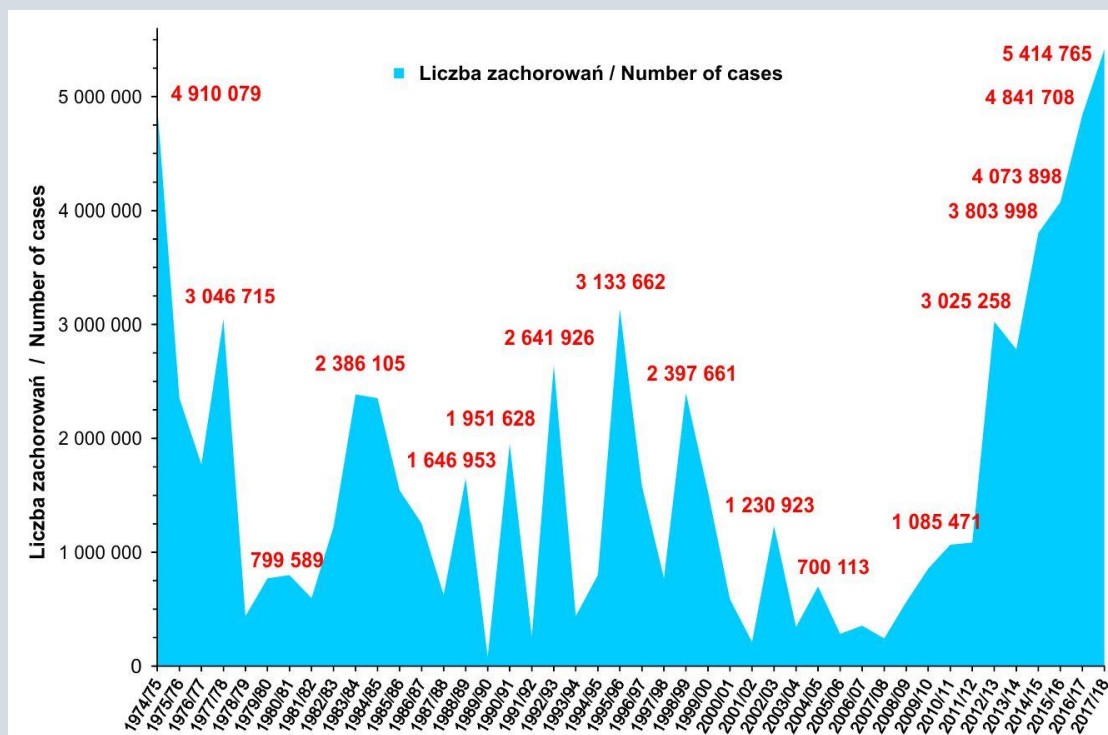
**Rys. 1** Zachorowania i podejrzenia zachorowań na grypę. Średnia dzienna zapadalność (na 100 tys. ludności) wg tygodniowych meldunków w sezonie 2019/20 w porównaniu z sezonami 2015/16 - 2018/19



**Rys. 2** Liczba zachorowań i podejrzeń zachorowań na gripę oraz liczba zgonów z powodu grypy w latach 1975 – 2018



**Rys. 3** Liczba zachorowań i podejrzeń zachorowań na gripę w sezonach (wrzesień-sierpień) 1974/5 - 2017/18 wg sezonów



Źródło: [wwwold.pzh.gov.pl](http://wwwold.pzh.gov.pl)

## O szczepionce

### Jakie rodzaje szczepionek przeciw grypie są dostępne w Polsce?

Szczepionki przeciw grypie należą do grupy szczepionek inaktywowanych (zawierających zabitego wirusa). W Polsce, dostępne są następujące rodzaje inaktywowanych szczepionek przeciw grypie:

- szczepionki zawierające rozszczepione wiriony wirusa grypy (typu „split”),
- szczepionki podjednostkowe (typu „subunit”), zawierające jedynie powierzchniowe białka wirusa grypy- hemaglutyninę i neuraminidazę.

W sezonie 2019/2020 po raz pierwszy dostępna jest również żywa donosowa szczepionka przeciw grypie.

Od sezonu epidemicznego 2017/2018 szczepionki przeciw grypie dostępne na polskim rynku są trójskładnikowe lub czteroskładnikowe. Dostępność szczepionek danego producenta na rynku farmaceutycznym zależy od sezonu epidemicznego. Jednak skład wszystkich z tych szczepionek jest taki sam w danym sezonie epidemicznym. Zawierają one antygeny tych samych 3 lub 4 różnych szczepów wirusa grypy, rekomendowanych producentom szczepionek przez WHO.

### Dlaczego warto się szczepić przeciw grypie?

Szczepienia przeciw grypie są najskuteczniejszą i najtańszą strategią zapobiegania grypie. Szczepienia zapobiegają zachorowaniom w grupie 40-70% 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 zaostrzenia istniejących lub pojawienia się nowych chorób przewlekłych, szczególnie ze strony układu oddechowego, krążenia, nefrologiczne, neurologiczne, ze strony ośrodkowego układu nerwowego, schorzenia naczyniowe mózgu, psychiatryczne, poronienia, jak również zakończyć się zgonem ciężarnej kobiety. Powikłania pogrypowe mogą dotknąć wszystkich bez względu na wiek.

Zgodnie z zaleceniami WHO, Komitetu Doradczego ds. Szczepień (ACIP) i wielu towarzystwa naukowych 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 przeciwwzpalne leki kupowane bez recepty jedynie zmniejszają nasilenie objawów, ale nie mają wpływu na wirusa grypy. W żadnym przypadku preparatów bez recepty 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, jak również jest zalecane ich przyjmowanie przez osoby, które miały kontakt z osobą zakażoną.



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

### **Szczepienie przeciw grypie zalecane jest:**

#### **1) w związku z przesłankami klinicznymi:**

- osobom po transplantacji narządów;
- przewlekle chorym dzieciom (od ukończenia 6 miesiąca życia) i dorosłym, szczególnie chorującym na niewydolność układu oddechowego, astmę oskrzelową, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, niewydolność układu krążenia, chorobę wieńcową (zwłaszcza po przebytych zawałach serca), niewydolność nerek, nawracający zespół nerczycowy, choroby wątroby, choroby metaboliczne, w tym cukrzycę, choroby neurologiczne i neurorozwojowe;
- osobom w stanach obniżonej odporności (w tym pacjentom po przeszczepie tkanek) i chorym na nowotwory układu krwiotwórczego;
- dzieciom z grup ryzyka od ukończenia 6 miesiąca życia do ukończenia 18 roku życia, szczególnie zakażonym wirusem HIV, ze schorzeniami immunologiczno-hematologicznymi, w tym małopłytkowością idiopatyczną, ostrą białaczką, chłoniakiem, sferocytozą wrodzoną, asplenią wrodzoną, dysfunkcją śledziony, po splenektomii, z pierwotnymi niedoborami odporności, po leczeniu immunosupresyjnym, po przeszczepieniu szpiku, przed przeszczepieniem lub po przeszczepieniu narządów wewnętrznych, leczonych przewlekle salicylanami;
- dzieciom z wadami wrodzonymi serca zwłaszcza sinicznymi, z niewydolnością serca, z nadciśnieniem płucnym;
- kobietom w ciąży lub planującym ciążę.

#### **2) w związku z przesłankami epidemiologicznymi – wszystkim osobom od ukończenia 6 miesiąca życia do stosowania zgodnie z charakterystyką produktu leczniczego, w szczególności:**

- zdrowym dzieciom w wieku od ukończenia 6 miesiąca życia do ukończenia 18 roku życia (ze szczególnym uwzględnieniem dzieci w wieku od ukończenia 6 do ukończenia 60 miesiąca życia);
- osobom w wieku powyżej 55 lat;
- osobom mającym bliski kontakt zawodowy lub rodzinny z dziećmi w wieku do ukończenia 6 miesiąca życia oraz z osobami w wieku podeszłym lub przewlekle chorymi (w ramach realizacji strategii kokonowej szczepień).
- pracownikom ochrony zdrowia (personel medyczny, niezależnie od posiadanej specjalizacji oraz personel administracyjny), szkół, handlu, transportu, funkcjonariuszom publicznym w szczególności: policja, wojsko, straż graniczna, straż pożarna;
- pensjonariuszom domów spokojnej starości, domów pomocy społecznej oraz innych placówek zapewniających całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku, w szczególności przebywającym w zakładach opiekuńczo-leczniczych, placówkach pielęgnacyjno-opiekuńczych, podmiotach świadczących usługi z zakresu opieki paliatywnej, hospicyjnej, długoterminowej, rehabilitacji leczniczej, leczenia uzależnień, psychiatrycznej opieki zdrowotnej oraz lecznictwa uzdrowiskowego.

### **Kiedy najlepiej zaszczepić się...**

Ekspertki podkreślają, że szczepienia przeciw grypie można realizować w czasie trwania całego sezonu grypowego. Jednak wybierając miesiąc, w którym zaszczepimy się przeciw grypie, należy brać pod uwagę czas potrzebny na wykształcenie odporności, czyli ok. 2-3 tygodnie. Z drugiej strony znane są wyniki badań, które potwierdzają obniżanie się odporności poszczepiennej o 6-11% w ciągu miesiąca.

Optymalny czas, który wybieramy na szczepienie przeciw grypie powinien wyprzedzać szczyt zachorowań, dotyczy to szczególnie osób z grup podwyższonego ryzyka zachorowania na grypę.



W Polsce szczyt zachorowań na gripę odnotowujemy w okresie od stycznia do marca, aczkolwiek w poszczególnych sezonach ten czas może się nieznacznie różnić. Dlatego optymalny czas na szczepienia przeciw grypie przed szczytem zachorowań na gripę to wrzesień – grudzień.

Sezon grypowy 2019/2020 jest wyjątkowy z tego powodu, że szczepy wirusa A/H3N2 wymagały dokładniejszej analizy i WHO o miesiąc później przekazała końcowe rekomendacje dotyczące szczepów wirusa grypy, co z kolei spowodowało opóźnienia w procesach produkcyjnych szczepionek przeciw grypie w sezonie 2019/2020. Późniejsze rozpoczęcie sezonu szczepień przeciw grypie, pod warunkiem płynnego przebiegu programu szczepień (dostępności do szczepionek, edukacji społecznej na temat korzyści ze szczepień), może wywołać wbrew pozorom pozytywny efekt. Rozpoczęcie realizacji szczepień z miesięcznym opóźnieniem (od października zamiast od września) oznacza uodpornienie przeciw grypie bliżej szczytu zachorowań i wyższą efektywność szczepienia.

Źródło: [szczepienia.pzh.gov.pl](http://szczepienia.pzh.gov.pl)