



## **Dlaczego warto szczepić się przeciwko grypie?**

Zachorowania na grypę występują we wszystkich grupach wiekowych pacjentów na całym świecie. Liczba zachorowań na grypę sezonową i zgonów z powodu jej powikłań jest znaczna w skali globalnej.

Grypa jest bardzo zaraźliwa i co sezon 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 sezon epidemicznie opracowywana jest nowa szczepionka przeciw grypie, na podstawie szczepów wirusa krążących aktualnie na półkuli północnej.

W Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę w zależności od sezonu epidemicznego. Grypa powoduje zachorowania o charakterze epidemii, występujących co sezon lub pandemii, powtarzających się co kilkanaście-kilkadziesiąt lat, które mają zasięg ogólnosiwiatowy.

Aktualne szczepy do produkcji szczepionek są co rok polecane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Okres ważności wynosi jeden sezon grypowy.

Szczepionki przeciw grypie stosuje się u osób dorosłych i dzieci w celu uniknięcia zachorowania na grypę, co ma istotne znaczenie szczególnie u osób narażonych na ryzyko wystąpienia powikłań pogrypowych.

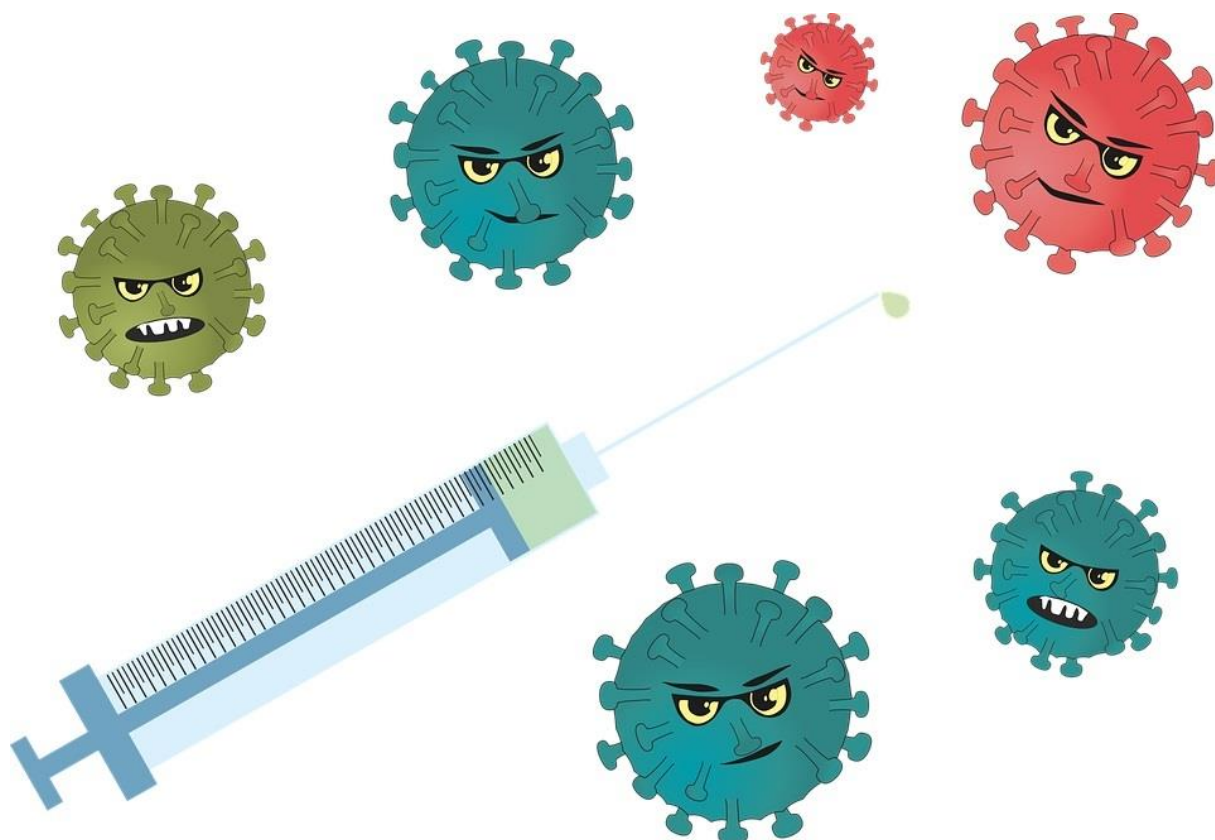
Po podaniu szczepionki układ immunologiczny organizmu wytwarza własną obronę przeciwko chorobie tzw. przeciwciała. Swoista odporność rozwija się w ciągu 2–3 tygodni po podaniu szczepionki i utrzymuje się przez 6–12 miesięcy. Żaden ze składników szczepionki nie powoduje zachorowania na grypę. Szczepionki przeciw grypie są skuteczne w zapobieganiu zachorowaniom u ok. 90% zdrowych dorosłych, w niektórych populacjach skuteczność może być mniejsza, znaczny jest jednak stopień zapobiegania powikłaniom związanym z chorobą.

Celem szczepień przeciwko grypie jest zapobieganie grypie, szczególnie u osób o zwiększonym ryzyku wystąpienia powikłań pogrypowych (przewlekle chorzy, np. na choroby układu krążenia, cukrzyce, mukowiscydozę, choroby układu oddechowego, niewydolność nerek, niedokrwistość, a także osoby po 50 roku życia oraz osoby, u których występuje zwiększone ryzyko zachorowania ze względu na wykonywany zawód np. personel medyczny). Szczepienie jest także zalecane u wszystkich osób po 6 miesiącu życia w celu zmniejszenia prawdopodobieństwa zachorowania na grype. Szczepienia wykonuje się zgodnie z oficjalnymi zaleceniami, zwykle w okresie jesiennym przed okresem wzmożonych zachorowań na grype, jednak wskazane jest również szczepienie podczas sezonu zachorowań. Do szczepienia kwalifikuje lekarz.

Do sezonu infekcyjnego należy przygotowywać się przez cały rok. Styl życia ma ogromny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego. Ten precyzyjny mechanizm obrony przed drobnoustrojami chorobotwórczymi do poprawnej pracy potrzebuje naszej pomocy. Działania profilaktyczne obejmują:

- Spanie nie mniej niż 7-8 godzin na dobę.
- Regularne odżywianie i dbanie aby dieta była bogata w warzywa i owoce z dużą zawartością witaminy C. Znajdziemy ją m.in. papryce, warzywach z zielonymi liśćmi, owocach kiwi, porzeczkach, malinach, żurawinie, jabłkach czy owocach cytrusowe.
- Pamiętanie o aktywności fizycznej, zwłaszcza na świeżym powietrzu - spacer, bieganie, jazda na rowerze, basen.
- Wietrzenie pomieszczeń.
- Nie zarażanie innych. Gdy rozpoznamy objawy przeziębienia pozostajemy w domu.
- Używanie chusteczek higienicznych, które chronią przed rozprzestrzenianiem się drobnoustrojów drogą kropelkową.
- Dokładne mycie rąk zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia infekcji.

- Leczenie objawów przeziębienia.
- Jeśli podejrzewamy grypę lub gdy przeziębienie nie mija po 3-4 dniach - koniecznie należy skonsultować się z lekarzem.



Opracowała: mgr Anna Szydlik

gł. spec lista ds. bhp