

## Ką turėtume žinoti apie 2019-2020 m. gripo sezoną?

### Kada prasideda gripo sezonas?

Įprastai gripo sezonas prasideda 40-ąją kalendorinę metų savaitę (spalio mėnuo) ir tęsiasi iki 20-osios kitų metų kalendorinės savaitės (gegužės mėnuo).

### Nuo kokių gripo virusų šiais metais saugos gripo vakcina?

Gripo vakcinos kuriamos apsisaugoti nuo gripo virusų, kurie numatomi mokslininkų, cirkuliuos aplinkoje artėjantį gripo sezoną. 2019-2020 m. gripo sezonui skirtos vakcinos yra pagamintos siekiant apsisaugoti nuo šių gripo virusų:

- A/Brisbane/02/2018 (H1N1)pdm09-like virus
- A/Kansas/14/2017 (H3N2)-like virus
- B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage)
- B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage)

### Kada registruojamas didžiausias sergamumas gripu Lietuvoje?

Įprastai Lietuvoje sergamumo gripu pikas stebimas žiemos (gruodžio–sausio) mėnesiais, tačiau gripo aktyvumas gali prasidėti ankstyvą spalio mėnesį ir tęstis iki vėlyvo gegužės mėnesio.

### Kada įprastai skelbiama gripo epidemija?

Sergamumas gali būti laikomas epideminiu, kai sergamumo gripu ir ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis rodiklis yra ne mažesnis kaip 100 atvejų /10 tūkst. gyventojų per savaitę, o klinikinių gripo atvejų skaičius sudaro apie 30 proc. visų registruotų gripo ir ŪVKTI atvejų. Tačiau kiekviena savivaldybė, įvertinusi šiuos sergamumo rodiklius, individualiai nusprendžia ar skelbti gripo epidemiją.

### Kaip užsikrečiama gripu?

Gripo virusas gali plisti trimis pagrindiniais būdais:

- tiesioginiu (kai infekuotas asmuo nusičiaudi kitam tiesiai prie akių, nosies ar burnos);
- oro lašeliniu;
- nuo rankos į burną, nosį ar akis (nuo užterštų paviršių ar tiesiogiai paspaudžiant rankas).

### Kaip atpažinti gripo simptomus?

Žmogus, užsikrėtęs gripo virusu, suserga per 24-72 val. (vidutiniškai 48 val.). Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas. Retai pasitaikantys gripo simptomai yra šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas.

## **Kokios dažniausios gripo komplikacijos ir kuo jos yra pavojingos?**

### Pagrindinės gripo komplikacijos:

- plaučių uždegimas (pneumonija);
- galvos smegenų ir galvos smegenų dangalų uždegimas (virusinį encefalitą, meningitą);
- širdies raumens uždegimas (miokarditą);
- sinusitas;
- inkstų uždegimas;
- virusinis žarnyno uždegimas (dažniausiai pasitaiko vaikams);
- virusinį akių uždegimą (priklausomai nuo akies struktūrinės dalies pažeidimo vietos, galimas visiškas apakimas).

Sergant gripu gali paūmėti ne tik lėtinės kvėpavimo takų (astma, lėtinė obstrukcinė plaučių liga, cistinė fibrozė), bet širdies ir kraujagyslių sistemos lėtinės ligos, gali išstikti širdies infarktas, įvykti insultas.

## **Kaip išvengti gripo ir kokių saugumo priemonių imtis?**

Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) skiepus pripažįsta kaip veiksmingiausią gripo specifinę profilaktikos priemonę. Skiepai apsaugo nuo gripo ir jo sukeltų komplikacijų. Skiepijantis būtent tam gripo sezonui skirtomis vakcinomis yra pati veiksmingiausia gripo profilaktikos priemonė.

Taip pat svarbu nepamiršti nespecifinių profilaktikos priemonių:

- dažnai plauti rankas;
- laikytis kosėjimo čiaudėjimo etiketo;
- reguliariai vėdinti patalpas ir drėgnu būdu valyti liečiamus paviršius;
- sergantys žmonės turėtų likti namuose ir nekontaktuoti su sveikais žmonėmis;
- vengti masinių susibūrimo vietų.

## **Kokias klaidas dažniausiai daro sergantys žmonės norėdami greičiau pasveikti?**

Pagrindinė klaida, kad sergantys asmenys eina į darbą ar kolektyvus, nesaugodami nei savo nei aplinkinių sveikatos bei užsiima savigyda.

### **Kodėl naudinga skiepytis nuo gripo?**

Sezoninė gripo vakcina yra labai svarbi ir apsaugo nuo sunkių gripo formų, hospitalizacijos, komplikacijų ir mirties, ypač rizikos grupės asmenims, kuriems gripas yra daug pavojingesnis ir gali sukelti komplikacijas ar net mirtį.

### **Kada geriausia skiepytis nuo gripo?**

Pasiskiepyti nuo gripo rekomenduojama kiekvienais metais rudens-žiemos mėnesiais, nes reikia maždaug dviejų savaitių, kad žmogaus organizme susidarytų antikūnai kovai su gripo virusu. Geriausia pasiskiepyti prieš prasidedant gripo sezonui, tačiau net ir sausio-vasario mėnesiais skiepytis nėra vėlu, nes gripo sezonas paprastai tęsiasi nuo spalio iki gegužės mėnesio.

## **Kokioms rizikos grupėms rekomenduojama skiepytis kiekvieną gripo sezoną?**

- 65 m. ir vyresniems asmenims;
- nėščiosioms;
- asmenims, gyvenantiems socialinės globos ir slaugos įstaigose;
- asmenims, sergantiems lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais;
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams.

## **Kodėl nėščioms moterims rekomenduojama skiepytis nuo gripo?**

Nauda nėščiai moteriai pasiskiepijus nuo gripo:

- Išvengiant gripo, sumažinama prieššlaikinio gimdymo tikimybė.
- Pasiskiepijusių moterų naujagimiai (gripo sezono laikotarpiu) rečiau gimsta per mažo svorio.
- Pasiskiepijusios nuo gripo nėščios moters organizme gaminasi antikūnai, kurie perduodami kūdikiui per placenta ir pieną. Tai reiškia, kad Jūsų kūdikis bus apsaugotas nuo gripo pirmuosius šešis gyvenimo mėnesius, kol jo paties dar negalima skiepyti.

## **Kur galima pasiskiepyti sezonine gripo vakcina?**

Lietuvoje sezoninio gripo vakcina galima pasiskiepyti sveikatos priežiūros įstaigoje. Jeigu Jūs neturite savo šeimos gydytojo arba nepriklausote rizikos grupei, tuomet galite kreiptis į bet kurią gydymo įstaigą ir pasiskiepyti savo lėšomis.

## **Kokios dažniausiai nepageidaujamos reakcijos pasitaiko po sezoninės gripo vakcinos skiepo?**

Dažniausiai pasitaikančios nepageidaujamos reakcijos į skiepą yra lengvos, trumpalaikės ir nereikalaujančios gydymo. Inaktyvuotos vakcinos dažniausiai sukelia vietines reakcijas (tai – paraudimas, patinimas, skausmingumas injekcijos vietoje) ir bendras reakcijas (karščiavimas, bendras silpnumas, mieguistumas, nuovargis). Šie simptomai paprastai trunka iki 2-3 dienų.

## **Kodėl vakcina nuo sezoninio gripo svarbu skiepytis kiekvienais metais?**

Rekomenduojama skiepytis kiekvienais metais, nes gripo virusai mutuoja, todėl kasmet yra pagaminama nauja vakcina, kuri geriau atitinka cirkuliuojančius gripo virusus.

## **Kiek efektyvi yra gripo vakcina?**

Gripo vakcinos sudėtis peržiūrima kiekvienais metais, siekiant efektyviai apsaugoti gyventojus nuo kasmet besikeičiančių gripo virusų. Sezoninės gripo vakcinos efektyvumas gali būti skirtingas priklausomai nuo sezono ir nevienodas tarp įvairaus amžiaus asmenų ir asmenų, priklausančių rizikos grupėms.

## **Kokio amžiaus asmenims rekomenduojama skiepytis nuo gripo?**

Sezonine gripo vakcina gali skiepytis visi suaugę ir vaikai nuo 6 mėnesių amžiaus.

## **Kiek ilgai gripo vakcina apsaugos mane nuo gripo?**

Gripo skiepai nuo ligos apsaugo vidutiniškai 12 mėnesių. Jau po 6 mėnesių nuo skiepo antikūnų organizme sumažėja dvigubai. Antikūnų mažėjimui įtakos turi keletas veiksnių - skiepijamo asmens amžius ir asmens sveikatos būklė (pvz. lėtinės, persirgtos ligos). Kuomet sveiki žmonės paskiepijami gripo vakcina jų organizmas pradeda gaminti antikūnus ir jie nuo gripo viruso yra apsaugomi visą sezoną. Vyresnio amžiaus asmenys ir asmenys, su nusilpusia imunine sistema, negali pagaminti tokį pat kiekį antikūnų po skiepijimo, todėl jie gali sirgti lengva arba sunkia forma, tačiau išvengti sunkių gripo komplikacijų.

## **Ar šių metų gripo vakcinoje esantys gripo viruso tipai atitinka aplinkoje šiais metais cirkuliuojančius gripo virusų tipus?**

Neįmanoma užtikrinti, kad gripo vakcinoje esantys gripo viruso tipai atitiks aplinkoje cirkuliuojančius gripo virusus. Vakcina yra gaminama, remiantis moksliniais tyrimais bei mokslininkų ekspertų rekomendacijomis. Gripo virusai keičiasi nuolat (tai vadinama driftu) – jie gali keistis nuo vieno sezono iki kito arba to paties sezono metu. Dėl šių veiksnių visada yra tikimybė, kad gripo vakcinoje esantys viruso fragmentai skirsis nuo tuo metu aplinkoje vyraujančių gripo virusų.

## **Ar kiaušinio baltymui alergiški asmenys gali skiepytis nuo gripo?**

Gripo vakcinose sudėtyje gali būti labai maži kiekiai kiaušinio (pavyzdžiui, ovalbumino), naudojamo gamybos proceso metu, pėdsakų. Tokie skiepai paprastai nesukelia alerginių reakcijų žmonėms, kurie yra alergiški kiaušiniams. Jei asmuo nesilaiko konkrečios dietos be kiaušinio, jam nepasireiškia simptomų – skiepytis galima. Jei vis dėlto alergijos simptomų pasireiškia, rekomenduojama pasikonsultuoti su gydytoju alergologu dėl tolimesnio skiepijimo.

## **Ar pasiskiepijęs nuo gripo asmuo gali susirgti ?**

Taip, yra galimybė susirgti gripu, net jei buvote paskiepytas sezoninio gripo vakcina. Tai gali įvykti dėl šių priežasčių:

- Jūs jau galite būti užsikrėtęs gripo virusu prieš pasiskiepijant. Jūsų imuninė sistema nespėjo pagaminti antikūnų prieš gripo virusą. Pakankamam imunitetui susidaryti reikalingos mažiausiai dvi savaitės.
- Jūs užsikrėtėte gripo virusu, kurio dalelių nėra sezoninio gripo vakcinose sudėtyje. Visuomenėje cirkuliuoja daugybė įvairių gripo virusų. Kasmet gyventojus stengiamasi apsaugoti nuo trijų gripo virusų, kurie kaip tyrimai rodo, bus labiausiai paplitę artėjančią gripo sezoną.
- Kai kurie žmonės gali vis tiek užsikrėsti gripo virusu, nepaisant to, kad buvo skiepyti gripo vakcina. Tai gali įvykti dėl skirtingų žmonių organizmo savybių, amžiaus ypatumų, bendros sveikatos būklės.

## **Kaip gydytis, jeigu susirgau gripu?**

Pajutus pirmuosius gripo simptomus rekomenduojame kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą. Dažniausiai gydymui yra naudojami antivirusiniai vaistai, kurie gali padaryti lengvesnius ligos simptomus ir padėti greičiau pasveikti. Antibiotikų skiriama tik išsivysčius bakterinės kilmės komplikacijai (pvz., pneumokokinė infekcija).