

Ką turėtume žinoti apie 2016-2017 m. gripo sezoną?

Kokio gripo sezono tikimasi 2016-2017 m.?

Gripo sezonai yra nenuspėjami ir gali labai skirtis vienas nuo kito. Nors Europoje gripo epidemijos registruojamos kasmet, tačiau jų pradžia, intensyvumas ir trukmė labai skiriasi viena nuo kitos.

Nuo kokių gripo virusų šiais metais saugos gripo vakcina?

Gripo vakcinos kuriamos apsaugoti nuo gripo virusų, kurie numatomi mokslininkų, cirkuliuos aplinkoje artėjantį gripo sezoną. Šiuo metu aplinkoje tarp žmonių cirkuliuoja šie trijų tipų gripo virusai: A(H1N1), A(H3N2) ir B tipo. 2016-2017 m. gripo sezonui skirtos vakcinos yra pagamintos siekiant apsaugoti nuo šių gripo virusų:

- A/California/7/2009 (H1N1)pdm09
- A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2)
- B/Brisbane/60/2008

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.

Kaip užsikrečiama gripu ir kokie pagrindiniai gripo infekcijos simptomai?

Gripo virusas gali plisti trimis pagrindiniais būdais: tiesioginiu (kai infekuotas asmuo nusičiaudi kitam tiesiai prie akių, nosies ar burnos), oro lašeliniumi ir nuo rankos į burną, nosį ar akis (nuo užterštų paviršių ar tiesiogiai paspaudžiant rankas).

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.

Kuo man pavojinga gripo infekcija?

Virusas yra labai mažas, todėl įsiskverbia į visus žmogaus organus, aplenkdamas organizmo gynybinius barjerus. Taip pat gripo virusas, peržengdamas gynybinius barjerus ir naikindamas ląsteles, sukelia komplikacijas:

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

Kaip pasiruošti gripo sezonui?

Pasaulio sveikatos organizacija skiepus pripažįsta kaip veiksmingiausią gripo specifinę profilaktiką. Skiepai apsaugo nuo gripo ir jo sukeltų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų. Skiepijimas būtent tam gripo sezonui skirtomis vakcinomis yra pati veiksmingiausia gripo profilaktikos priemonė.

Be skiepų yra ir kitų, nespecifinių gripo profilaktikos metodų: grūdinimasis, maisto produktų, stiprinančių imunitetą, čiudėjimo higiena, kontaktų ribojimas ir kt. Tačiau nei viena iš šių priemonių neapsaugo nuo konkrečios gripo viruso padermės, cirkuliuojančios esamą sezoną, todėl šios priemonės ir vadinamos nespecifinėmis.

Kada geriausia skiepytis nuo gripo?

Gripo vakcina rekomenduojama pasiskiepyti rudens-žiemos laikotarpiu, nes reikia maždaug dviejų savaitų, kad žmogaus organizme susidarytų antikūnai, kovai su gripo virusu. Gripo sezono pradžios negalima nuspėti, tačiau žvelgiant retrospektyviai, gripo sezono pradžia laikoma ankstyvas spalio mėnuo, pabaiga – balandžio-gegužės mėnesiai. Skiepytis šiuolaikiška inaktyvuota vakcina nepavojinga, net jei žmogus yra užsikrėtęs. Vakcinoje esantys virusai yra inaktyvuoti ir suskaldyti į fragmentus, todėl jie negali daugintis ir tuo pačiu sustiprinti natūralios infekcijos.

Kur aš galėčiau pasiskiepyti sezoninio gripo vakcina?

Lietuvoje sezoninio gripo vakcina galima pasiskiepyti asmens sveikatos priežiūros įstaigose. Jeigu Jūs neturite savo šeimos gydytojo, tuomet galite kreiptis į bet kurią gydymo įstaigą ir savo lėšomis pasiskiepyti.

Kodėl gripo vakcina svarbu skiepytis kiekvienais metais?

Gripo vakcina rekomenduojama skiepytis kiekvienais metais, nes gripo virusai mutuoja. Gripo vakcinos sudėtis peržiūrima kiekvienais metais, siekiant efektyviai apsaugoti gyventojus nuo kasmet besikeičiančių gripo virusų. Ištyrus sveikų žmonių imuniteto atsaką į gripo vakciną, paaiškėjo, kad metų laikotarpyje organizmo atsparumas gripo virusams taip pat mažėja, tačiau vakcina apsaugą nuo infekcijos užtikrina visam sezonui. Todėl svarbu yra pasiskiepyti kiekvienais metais, net jeigu gripo vakcinos sudėtis ir nesikeičia.

Kiek efektyvi yra gripo vakcina?

Inaktyvuotos gripo vakcinos efektyvumas gali būti skirtingas priklausomai nuo sezono ir nevienodas tarp įvairaus amžiaus asmenų ir asmenų, priklausančių rizikos grupėms.

Kiek ilgai gripo vakcina apsaugos mane nuo gripo?

Daugelis mokslinių studijų, atliktų skirtingais gripo sezonais, apimančiais įvairius gripo viruso tipus ir potipius, parodė, kad žmogaus imunitetas gripo virusams (natūraliai užsikrėtus arba pasiskiepijus)

laikui bėgant mažėja. 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 fragmentai atitinka aplinkoje šiais metais cirkuliuojančius gripo virusų tipus?

Neįmanoma garantuoti, 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 gali gripo vakcina apsaugoti, jeigu jos sudėtyje esančios gripo dalelės yra kitokios nei aplinkoje cirkuliuojantys gripo virusai?

Taip, kartais gali suteikti apsaugą nuo skirtingų, susijusių genetinė informacija gripo virusų. Tokia apsauga nuo gripo viruso yra žymiai mažesnė, tačiau suteikia tam tikrą apsaugą. Be to, svarbu nepamiršti, kad gripo vakciną sudaro trijų ar keturių virusų komponentai (priklausomai nuo vakcinos tipo), todėl net ir esant mažesniai efektyvumui nuo vieno viruso tipo, nuo kitų tipų apsauga išsilaikys maksimali. Dėl šių priežasčių rekomenduojama skiepytis viso gripo sezono metu. Gripo vakcina yra ypač svarbi žmonėms ir jų artimiesiems, kuriems yra didelė rizika išsivystyti rimtoms gripo komplikacijoms.

Ar gali gripo vakcina apsaugoti, jeigu jos sudėtyje esančios gripo dalelės yra kitokios nei aplinkoje cirkuliuojantys gripo virusai?

Taip, kartais gali suteikti apsaugą nuo skirtingų, susijusių genetinė informacija gripo virusų. Tokia apsauga nuo gripo viruso yra žymiai mažesnė, tačiau suteikia tam tikrą apsaugą. Be to, svarbu nepamiršti, kad gripo vakciną sudaro trijų ar keturių virusų komponentai (priklausomai nuo vakcinos tipo), todėl net ir esant mažesniai efektyvumui nuo vieno viruso tipo, nuo kitų tipų apsauga išsilaikys maksimali. Dėl šių priežasčių rekomenduojama skiepytis viso gripo sezono metu. Gripo vakcina yra ypač svarbi žmonėms ir jų artimiesiems, kuriems yra didelė rizika išsivystyti rimtoms gripo komplikacijoms.

Ar pasiskiepijęs gripo vakcina, vis tiek galiu susirgti gripu?

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

- Jūs jau galite būti užsikrėtę 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 vakcinos sudėtyje. Visuomenėje cirkuliuoja daugybė įvairių gripo virusų. Kasmet gyventojus stengiamasi apsaugoti nuo trijų gripo virusų, kurie kaip tyrimai rodo, bus labiausiai paplitę artėjantį 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.