

Ką turėtume žinoti apie 2018-2019 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).

Kokio gripo sezono tikimasi 2018-2019 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 apsisaugoti 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. 2018-2019 m. gripo sezonui skirtos vakcinos yra pagamintos siekiant apsisaugoti nuo šių gripo virusų:

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus
- A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (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.

Kaip užsikrečiama gripu?

Gripo virusas gali plisti trimis pagrindiniais būdais:

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

Kaip atpažinti gripą?

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 ištikti 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 sukiamų 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 čiudėjimo etiketo;
- reguliariai vėdinti patalpas ir drėgnu būdu valyti liečiamus paviršius;
- sergantys žmonės turėtų likti namuose ir nekontaktuoti su sveikais žmonėmis;
- vengti masinių susibūrimo vietų.

Kada geriausia skiepytis nuo gripo?

Pasiskiepyti nuo gripo rekomenduojama kiekvienais metais rudens-žiemos mėnesiais, nes reikia maždaug dviejų savaičių, 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 balandžio mėnesio.

Kokiems rizikos grupių asmenims 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.

Kur galima pasiskiepyti sezonine gripo vakcina?

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

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, gripas dažniausiai trunka ilgiau nei savaitę.

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. Gripo vakcina nuo ligos apsaugo vidutiniškai 12 mėnesių. Jau po 6 mėnesių nuo skiepo antikūnų organizme sumažėja dvigubai. Kasmet yra pagaminama nauja vakcina, kuri geriau atitinka cirkuliuojančius gripo virusus.

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, apimant 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 tipai 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 esantys gripo viruso tipai yra kitokie 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 kiaušinio baltymui alergiški asmenys gali skiepytis?

Gripo vakcinos 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 skiepavimo.

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 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 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. Antibiotikų skiriama tik išsivysčius bakterinės kilmės komplikacijai (pvz., pneumokokinė infekcija).