**Czas się zaszczepić przeciw grypie**

**Jest poważną chorobą, której w żadnym wypadku nie można lekceważyć. W Polsce najwięcej zachorowań notuje się od wczesnej jesieni do późnej wiosny. Mowa oczywiście o grypie. A w tym sezonie pacjenci zyskają możliwość skuteczniejszej ochrony, ponieważ na rynku pojawiły się nowe szczepionki.**

Chorobę stanowi zespół objawów klinicznych związany z ostrym zakażeniem układu oddechowego, wywołanym przez wirusa grypy. Pacjenci często utożsamiają grypę ze „zwykłym” przeziębieniem, bagatelizując ryzyko powikłań związanych z zachorowaniem. A należy pamiętać, że grypa obarczona jest szczególnie wysokim ryzykiem groźnych powikłań (zapalenie płuc, zaostrzenie choroby przewlekłej, zapalenie mięśnia sercowego, zgon). Częstotliwość zachorowań na grypę wśród dorosłych wynosi 5-10 %, a u dzieci aż 20-30%!

- Za szybkie rozprzestrzenianie się wirusa grypy odpowiada nie tylko prędkość 167km/h transmisji, ale i zasięg kropli ( 30 – 150 cm) i mikro-kropli ( 1,5-5 m ) zawierających materiał wirusowy i wyrzucanych z organizmu chorego w czasie kichania lub kaszlu. Dlatego tak trudno ustrzec się przed grypą w sezonie infekcyjnym, ale stosując się do zaleceń specjalistów, można zmniejszyć ryzyko zachowania na grypę. Od dawna znana jest skuteczność metod barierowych ( higiena rąk, maseczki na twarz ), ale najlepszą z nich jest coroczne szczepienie – mówi dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska, specjalistka z Centrum Medycznego Medicover w Białymstoku.

Sezon grypowy zbliża się wielkimi krokami i nie warto zwlekać z przyjęciem odpowiedniej szczepionki, tym bardziej, że będzie ona chronić nasz organizm dopiero po ok. 2. tygodniach od aplikacji. Dzieje się tak dlatego, że przeciwciała odpornościowe wytwarzane są po tygodniu, a swoje maksymalne stężenie osiągają właśnie po upływie 14 dni. Stan ten utrzymuje się przez około 24 tygodnie, czyli dokładnie przez jeden sezon. Praktycznie nie ma przeciwwskazań do szczepienia. Wbrew obiegowej opinii przeziębienie, infekcja dróg moczowych, biegunka czy przyjmowanie antybiotyków nie stanowią przeszkody w podaniu preparatu.

 *- Tak naprawdę jedynym istotnym przeciwwskazaniem jest silna alergia (odczyn anafilaktyczny, reakcja wstrząsowa) na kurze jaja, na bazie których przygotowywana jest szczepionka, a także ciężki, niepożądany odczyn poszczepienny np. w postaci alergii w stopniu anafilaksji – dodaje specjalistka z Centrum Medycznego Medicover.*

 W nadchodzącym sezonie epidemicznym grypy (2018/2019) po raz pierwszy będą stosowane wyłącznie szczepionki 4-walentne, zapewniające lepszą ochronę aż przed 4 szczepami wirusa grypy. Skład szczepionki jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i decyzją Unii Europejskiej mogą być one stosowane od tego sezonu.

 *- Nowa szczepionka chroni dodatkowo przed szczepem wirusa grypy typu B, który w Polsce odpowiada za ponad 60% potwierdzonych zachorowań na grypę we wszystkich grupach wiekowych. Jest to bardzo istotne, gdyż szczepionka zapewnia skuteczną ochronę przez cały sezon infekcyjny. Dlatego nie powinniśmy zwlekać ze szczepieniami i zaszczepić się już w pierwszych dniach jesieni. Jeśli jednak z różnych powodów nie można było zaszczepić się odpowiednio wcześnie, szczepionkę można podać w dowolnym momencie przez cały okres epidemiczny – mówi specjalistka z Medicovera.*

 Choć nie ma pewności, jakie szczepy wirusów grypy będą dominować w nadchodzącym sezonie epidemicznym, jednak zastosowanie szczepionki 4-walentnej daje większą szansę na to, że będzie ona skuteczna.

 Szczepionki przeciwko grypie zaleca się wszystkim, ale szczególnie tą metodą profilaktyki powinni zostać objęci : najmłodsi i najstarsi, czyli zdrowe dzieci od 6 miesiąca życia do 18 roku życia oraz osoby po 55 roku życia. Dobrze, by zaszczepili się również dorośli chorzy na przewlekłe choroby ( m.in. astmę , cukrzycę, choroby serca), kobiety planujące ciążę i w ciąży niezależnie od trymestru, osoby mające kontakt zawodowy lub rodzinny z dziećmi do 6 miesiąca życia lub osobami w wieku podeszłym lub przewlekle chorymi, wszyscy pracownicy ochrony zdrowia, oświaty, handlu, transportu, funkcjonariusze publiczni, pensjonariusze domów spokojnej starości.

 *- Powikłania zdrowotne w wyniku zachorowania na grypę mogą być bardzo poważne, szczególnie w wyżej wymienionych grupach ryzyka. Dlatego każdy z nas podczas wizyty lekarskiej powinien omówić z lekarzem bilans ryzyka wystąpienia zdarzeń niepożądanych po szczepieniu przeciwko grypie oraz ryzyka zachorowania na grypę i jej powikłań. Bezpieczeństwo szczepionki jest potwierdzone badaniami klinicznymi, a najczęściej zgłaszanymi działaniami niepożądanymi w dniu podania szczepionki był ból w miejscu wkłucia, ból głowy i mięśni, złe samopoczucie – mówi dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska.*

 W Polsce dostępne są dwa rodzaje 4-walentnych inaktywowanych szczepionek przeciwko grypie. Jedna z nich jest zarejestrowana do stosowania u osób od ukończenia 6. miesiąca życia VAXIGRIP TETRA , a druga INFLUVAC TETRA wyłącznie u dorosłych w wieku co najmniej 18 lat. Co ciekawe, w tym roku szczepionki przeciwko grypie po raz pierwszy będą dostępne z 50 proc. odpłatnością dla osób po 65. roku życia.

 Dzieci w wieku od 6 miesięcy do 8 lat włącznie, które otrzymują szczepionkę przeciwko grypie sezonowej po raz pierwszy, powinny otrzymać 2 dawki szczepionki, z zachowaniem co najmniej 4-tygodniowego odstępu między dawkami. W pozostałych przypadkach wystarczy jednorazowe podanie.

 *- W sezonie epidemicznym 2017/2018 przeciwko grypie zaszczepiło się zaledwie 3,7 proc Polaków. Mając na uwadze troskę o swoje zdrowie, nie bójmy się i korzystajmy z najskuteczniejszej metody profilaktycznej jaką jest szczepienie – radzi specjalistka z Medicovera.*