**Idzie grypa! Warto się zaszczepić**

**167 kilometrów na godzinę - z taką prędkością pędzi wirus grypy podczas kichnięcia. W sekundę pokonuje więc 50 metrów... Wobec takiej siły jesteśmy bez szans. I to jest koronny argument za tym, żeby się szczepić przeciw grypie.**

Jest ona poważną chorobą, której w żadnym wypadku nie można lekceważyć. W Polsce najwięcej zachorowań notuje się w okresie od wczesnej jesieni aż do późnej wiosny. Zdaniem specjalistów i lekarzy rodzinnych nie ma skuteczniejszej ochrony niż szczepionka, a teraz jest najlepsza pora na to aby się na nią zdecydować.

Trzeba pamiętać, że u niektórych osób grypa może powodować występowanie groźnych powikłań, a nawet – w skrajnych sytuacjach – doprowadzić do śmierci.

*- Grypowy sezon zbliża się wielkimi krokami i nie warto zwlekać z przyjęciem odpowiedniej szczepionki, tym bardziej 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 – wyjaśnia dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska z Medicover Białystok.*

Dotyczy to zarówno dorosłych jak i dzieci, które ukończyły osiem lat. Maluchy do ósmego roku życia, które wcześniej nie były szczepione, otrzymują po raz pierwszy dawkę preparatu dwukrotnie w odstępie co najmniej dwóch tygodni. W kolejnych latach wystarczająca jest dawka jednorazowa. Tylko w ten sposób można zapewnić im optymalną ochronę przed wirusem.

Grypa jest bardzo zaraźliwa. Zakażenie przenosi się wyjątkowo szybko i właściwie nie można go uniknąć. Dziecko może się zarazić od rodziców lub rodzeństwa, ale także od przechodnia lub w sklepie.

U dzieci w pierwszych 4 latach życia (zwłaszcza w pierwszych 6 miesiącach), przebieg grypy jest znacznie cięższy niż u starszych dzieci i młodych dorosłych, a niekiedy wymaga hospitalizacji.

Skuteczność szczepienia oceniana jest na około 70-80%. U najmłodszych pacjentów, osób starszych i przewlekle chorych odpowiedź może być nieco słabsza i spaść do 50%, co jednak w razie zarażenia wciąż gwarantuje lżejszy przebieg choroby.

W pierwszej kolejności powinni się szczepić pacjenci, którzy ukończyli 65 lat, osoby przewlekle chore np. na astmę, cukrzycę, schorzenia układu krążenia czy z zaburzeniami odporności i otyłe (z BMI powyżej 40), dzieci od 6. miesiąca życia oraz kobiety w ciąży.

Nie ulega wątpliwości , że zaszczepić się powinien również personel służby zdrowia oraz wszyscy mający kontakt z potencjalnie chorymi – pracownicy domów opieki, pomocy społecznej, przedszkoli, szkół, sklepów, a także urzędnicy i służby mundurowe – również po to, by ograniczyć ryzyko transmisji wirusów w miejscu pracy.

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) po jej uprzednim podaniu – dodaje specjalistka z Medicover.*

By zapewnić skuteczną ochronę, szczepienie należy powtarzać co roku. Ze względu na błędy przy replikacji, wirusy grypy ulegają bowiem ciągłym zmianom, przez co modyfikowany jest również skład szczepionki.

W Białymstoku osoby powyżej 60 roku życia stanowią ponad 23 proc. spośród blisko 300 tys. mieszkańców miasta. Z danych Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku wynika, że w 2016 r. w powiecie białostockim na grypę i infekcje grypopodobne zachorowało 61,5 tys. osób, w całym województwie podlaskim ok. 108 tys.

Kilkanaście tysięcy seniorów z Białegostoku będzie mogło skorzystać do 2020 r. z bezpłatnych szczepionek. Jeszcze w czerwcu Rada Miasta przyjęła specjalny program w tej sprawie na lata 2017-2020. Szczepienia rozpoczęły się 1 września i wykonuje je siedem białostockich placówek medycznych.