**Grypa? Pamiętaj o szczepieniu!**

**Grypa to wbrew pozorom poważna choroba, której w żadnym wypadku nie można lekceważyć. Ma ona charakter sezonowy – w Polsce najwięcej zachorowań notuje się w okresie od wczesnej jesieni aż do późnej wiosny. Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed grypą jest zaś coroczne szczepienie, któremu najlepiej poddać się właśnie teraz.**

U niektórych osób zachorowanie na grypę może powodować występowanie groźnych powikłań, a nawet – w skrajnych sytuacjach – doprowadzić do śmierci.

Wziąwszy pod uwagę, że „sezon grypowy” za pasem, nie warto zatem niepotrzebnie zwlekać ze szczepieniem. Przyjmuje się, że szczepionka powinna zapewnić nam ochronę już po ok. 2 tygodniach od jej aplikacji:

*- Wynika to z faktu, że przeciwciała odpornościowe wytwarzanie są po tygodniu, a swoje maksymalne stężenie osiągają właśnie po upływie 14 dni. Stan ten utrzymuje się przez około 24 tygodnie, czyli dokładnie jeden sezon – wyjaśnia dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska z Medicover Białystok.*

Nieco inaczej jest w przypadku dzieci poniżej 8. roku życia, które nigdy wcześniej nie były szczepione. Tu, w celu uzyskania optymalnej ochrony konieczne jest podanie dwóch dawek w odstępie co najmniej 4 tygodni.

**Kto powinien się szczepić?**

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 zachorowania wciąż gwarantuje złagodzenie objawów, zmniejszenie liczby powikłań i ryzyka zgonu.

*- Ten sposób ochrony przeciwko grypie dedykowany jest więc niemal dla wszystkich. 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 – opisuje specjalista Medicover Białystok.*

I dodaje: *Szczepieniu z całą pewnością musi się również poddać 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.*

**Przeciwwskazania**

Wbrew obiegowej opinii przeziębienie, infekcja dróg moczowych, biegunka czy przyjmowanie antybiotyków nie stanowią przeszkody w podaniu szczepionki przeciw grypie.

Jedynym istotnym przeciwwskazaniem jest silna alergia (odczyn anafilaktyczny / reakcja wstrząsowa) na kurze jaja, na których przygotowywana jest szczepionka, a także ciężki, niepożądany odczyn poszczepienny (np. w postaci alergii w stopniu anafilaksji) po jej uprzednim podaniu.

Ponadto nie szczepi się niemowląt do 6. miesiąca życia oraz (czasowo) osób z istotnym zaostrzeniem choroby przewlekłej.

**Systematyczna ochrona**

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

*- Warto przy tym wiedzieć, że dostępne w Polsce szczepionki nie zawierają żywego wirusa, obawy przed zachorowaniem z ich powodu są więc bezpodstawne. Po aplikacji organizm wytwarza przeciwciała, które zapewniają szybką i efektywną odpowiedź przy kontakcie z naturalnym wirusem – mówi dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska.*

**Nie tylko grypa**

Okres jesienno-zimowy to bez wątpienia czas zwiększonej zachorowalności nie tylko na grypę. By zatem uniknąć dokuczliwych infekcji, powinniśmy zadbać o swoją odporność w sposób kompleksowy – dbając o dostateczną ilość snu, właściwą dietę, aktywność fizyczną (np. w postaci spacerów na świeżym powietrzu), relaks w gronie przyjaciół oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem.

*- Wielu z nas w tym czasie chętnie sięga również po preparaty z apteki. W tym wypadku istotny jednak jest rozsądny wybór – stawiajmy przede wszystkim na środki immunomodulujące, o udowodnionych badaniami naukowymi właściwościach wspierających odpowiedź obronną organizmu – dodaje na koniec przedstawicielka Medicover Białystok.*

Z całą pewnością powinniśmy unikać przy tym nadmiernej stymulacji naszego układu odpornościowego. W doborze odpowiedniego sposobu ochrony przed jesiennymi infekcjami pomóc zaś może wizyta u lekarza.