

Πώς μπορώ να προστατευθώ από τη γρίπη; Το αντιγριπικό εμβόλιο

/ [Πεμπτούσια](#)



Μέχρι σήμερα, ο κύριος τρόπος για να προστατευθεί κανείς από τη γρίπη είναι ο έγκαιρος εμβολιασμός. Κανένα φάρμακο δεν μπορεί να υποκαταστήσει τον αντιγριπικό εμβολιασμό, που είναι το κύριο μέτρο πρόληψης για την γρίπη.

Εάν έχω νοσήσει από γρίπη πέρυσι, θα έχω ανοσία τη φετινή χρονιά;

Η μόλυνση από έναν ιό γρίπης μία χρονιά, προσφέρει στο άτομο κάποιου βαθμού ανοσία σε παρόμοια στελέχη του ιού της γρίπης για ένα ή περισσότερα έτη.

Ο βαθμός προστασίας εξαρτάται από την κατάσταση υγείας του κάθε ατόμου. Νέα, υγιή άτομα, με φυσιολογικό ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύονται σε υψηλότερο βαθμό σε σχέση με άτομα με πιο εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ο ιός της γρίπης «αλλάζει» τόσο

συχνά που τα αντισώματα που παράγονται έναντι ενός στελέχους γρίπης μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματικά έναντι άλλων στελεχών. Επιπλέον, δεν επικρατεί κάθε χρόνο το ίδιο στέλεχος γρίπης.

Ποια άτομα πρέπει να εμβολιάζονται;

Ανάλογα με τα επιδημιολογικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά της, καθώς και τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η κάθε χώρα ορίζει τις κατηγορίες των ατόμων που ανήκουν στις καλούμενες «ομάδες υψηλού κινδύνου και θα πρέπει να εμβολιάζονται κάθε χρόνο.

Σύμφωνα με την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας (ΑΔΑ 7070465ΦΥΟ- Α9Π, 26/10/2015) με θέμα «Οδηγίες για την Εποχική Γρίπη 2015-2016 - Αντιγριπικός εμβολιασμός», οι ομάδες υψηλού κινδύνου για τη χώρα μας, που θα πρέπει να εμβολιαστούν με το τρέχον εμβόλιο για την περίοδο γρίπης 2014-2015, είναι οι εξής:

1. Παιδιά και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:
2. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.
 1. Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
 2. Καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές
 3. Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας).
 4. Μεταμόσχευση οργάνων
 5. Δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
 6. Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνια μεταβολικό νόσημα
 7. Χρόνια νεφροπάθεια
 8. Νευρομυϊκά νοσήματα
3. Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας κύησης
4. Λεχωΐδες
5. Θηλάζουσες
6. Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI)>40 kg/m²
7. Παιδιά που λαμβάνουν μακροχρόνια ασπιρίνη (π.χ. παιδιά με νόσο Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα κ.ά.), για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη
8. Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά <6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα, τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη
9. Οι κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων-λυκείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή

σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.)

10. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).

Πότε πρέπει να γίνεται ο εμβολιασμός;

Ο εμβολιασμός πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο κατά το χρονικό διάστημα Οκτωβρίου-Νοεμβρίου. Χρειάζονται περίπου 2 εβδομάδες από τον εμβολιασμό ώστε ο οργανισμός να δημιουργήσει προστατευτικά αντισώματα για τη γρίπη. Παρόλο που ο καλύτερος χρόνος για εμβολιασμό είναι η περίοδος Οκτωβρίου-Νοεμβρίου, μπορεί κάποιος να εμβολιαστεί και αργότερα, εάν ανήκει στις ευπαθείς ομάδες και για κάποιο λόγο δεν εμβολιάστηκε έγκαιρα.

Πρέπει να γίνεται επαναληπτική δόση εμβολίου κατά την διάρκεια μιας περιόδου;

Όχι. Στους ενήλικες αρκεί να γίνεται μόνο μία δόση εμβολίου κάθε χρόνο. Μελέτες έχουν δείξει ότι επαναληπτική δόση του εμβολίου γρίπης δεν προσφέρει στην βελτίωση της ανοσίας. Στα παιδιά ηλικίας μικρότερης των 9 ετών που εμβολιάζονται για πρώτη φορά κατά της γρίπης, πρέπει να γίνονται δύο δόσεις εμβολίου, σε διάστημα τουλάχιστον ενός μήνα ή μία από την άλλη.

Μπορεί το εμβόλιο να προκαλέσει γρίπη;

Όχι. Το εμβόλιο περιέχει νεκρούς ιούς γρίπης ή τμήματα του ιού και για τον λόγο αυτό δεν προκαλεί νόσο.

Πόσο αποτελεσματικό είναι το εμβόλιο της γρίπης;

Όταν οι ιοί της γρίπης που περιλαμβάνει το εμβόλιο είναι παρόμοιοι με τους ιούς που κυκλοφορούν τη συγκεκριμένη περίοδο, είναι πολύ αποτελεσματικό. Από μελέτες που έχουν γίνει, έχειδειχθεί ότι προστατεύεται από τη νόσο το 70-90% των ατόμων που εμβολιάζονται. Στους ηλικιωμένους και σε αυτούς που πάσχουν από σοβαρά χρόνια νοσήματα το εμβόλιο συχνά είναι λιγότερο αποτελεσματικό, αλλά ακόμη και σε αυτές τις περιπτώσεις μειώνει τις εισαγωγές στο νοσοκομείο και τους θανάτους από επιπλοκές.

Γιατί πρέπει να κάνω εμβόλιο κάθε χρόνο;

Οι ιοί της γρίπης αλλάζουν συνεχώς. Γενικά, σε κάθε περίοδο γρίπης κυκλοφορούν στελέχη του ιού που έχουν μικρές διαφορές από αυτά της προηγούμενης περιόδου. Για το λόγο αυτό η σύνθεση του εμβολίου αλλάζει κάθε χρόνο. Ακόμη και στην περίπτωση που η σύνθεση του εμβολίου είναι η ίδια με αυτή της προηγούμενης

περιόδου, ο εμβολιασμός πρέπει να επαναλαμβάνεται γιατί η ανοσία που αφήνει το εμβόλιο εξασθενεί μετά από 6 μήνες περίπου, επομένως δεν υπάρχει προστασία εναντίον της γρίπης την επόμενη περίοδο.

Πώς καθορίζεται η σύσταση του εμβολίου κάθε χρόνο;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συλλέγει πληροφορίες για τα στελέχη του ιού της γρίπης που κυκλοφορούν κάθε χρόνο σε όλον τον κόσμο, μέσω ειδικού δικτύου εργαστηρίων που έχει δημιουργήσει (πάνω από 110 εργαστήρια σε περισσότερες από 80 χώρες). Με βάση τις πληροφορίες που συλλέγονται από το δίκτυο, το Φεβρουάριο κάθε χρόνου (για το βόρειο ημισφαίριο) ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει προς τις φαρμακοβιομηχανίες τη σύνθεση του εμβολίου της επόμενης χρονιάς.

Γνωρίζουμε τι γίνεται με τη γρίπη στην Ελλάδα κάθε χρόνο;

Η δραστηριότητα της γρίπης παρακολουθείται μέσα από τα συστήματα επιδημιολογικής επιτήρησης που λειτουργούν στη χώρα μας:

- Σύστημα Παρατηρητών Νοσηρότητας Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας - Δίκτυο Ιδιωτών Ιατρών
- Σύστημα Παρατηρητών Νοσηρότητας Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας - Δίκτυο Μονάδων ΠΕΔΥ (πρώην Ε.Ο.Π.Υ.Υ)
- Σύστημα Παρατηρητών Νοσηρότητας Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας - Δίκτυο Κέντρων Υγείας και Περιφερειακών Ιατρείων
- Σύστημα Υποχρεωτικής Δήλωσης Νοσημάτων
- Εργαστηριακή Επιτήρηση μέσω των Εθνικών Εργαστηρίων Αναφοράς Γρίπης Νοτίου και Βορείου Ελλάδας
- Σύστημα Επιδημιολογικής Επιτήρησης Σοβαρών Περιστατικών Γρίπης που νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας

Μέσω των ανωτέρω συστημάτων παρακολουθείται η δραστηριότητα της γρίπης και ταυτοποιούνται οι υπότυποι του ιού της γρίπης που κυκλοφορούν κάθε περίοδο γρίπης στη χώρα μας.

[συνεχίζεται]

Πηγή: ΚΕΕΛΠΝΟ

Το προηγούμενο μέρος του άρθρου μπορείτε να το διαβάσετε [εδώ](#)