

Skiepijimosi nuo gripo nauda vyresniems nei 65 metų amžiaus žmonėms

Kasmet apie 20 proc. vaikų ir 5 proc. suaugusiųjų persergera gripu. Paprastai sergamumo rodikliai didesni vaikų grupėje, tačiau sunkesnės ligos formos ir mirties atvejai dažnesni vyresnių nei 65 metų amžiaus, vaikų iki dvejų metų amžiaus ir asmenų, sergančių lėtinėmis ligomis, grupėse.

Epidemijų metu šia infekcine liga susergera nuo 5 proc. iki 30 proc. gyventojų. Gripo epidemijų metu bendras mirtingumas padidėja. Tai lemia ne tik gripas, bet taip pat širdies ir kraujagyslių bei kitos lėtinės ligos, kurių paūmėjimą sukelia ši liga.

Lietuvoje sergamumo gripu pikas įprastai būna žiemą, gruodžio – sausio mėnesiais. Europoje gripo epidemijos registruojamos kasmet, o jų pradžia, intensyvumas ir trukmė kasmet skiriasi. Siekiant mažinti ekonominio ir socialinio pobūdžio išlaidas ligos padariniams įveikti, taikomos pagrįstos ligos profilaktikos ir valdymo priemonės. Veiksmingiausia gripo ir jo pasekmių kontrolės priemonė yra kasmetinis vyresnio amžiaus žmonių ir kitų rizikos grupių asmenų bei su jais bendraujančiųjų skiepijimas.

Gripas: infekcinė skiepais ir kitomis profilaktikos priemonėmis kontroliuojama liga

Gripu užsikrečiama nuo sergančio žmogaus. Gripo virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint ir patenka į kito žmogaus organizmą įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę. Žmogus, užsikrėtęs gripo virusu, susergera per 24–72 val. (vidutiniškai per 48 val.).

Gripo simptomai yra šie: aukšta temperatūra (per 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas, kai kada – pykinimas, vėmimas, pilvo skausmai, viduriavimas.

Nusičiaudėjus gripo virusas skrenda 167 km/h greičiu ir gali įsiskverbti į vidaus organus sukeldamas tiesiogines komplikacijas: virusinę pneumoniją (plaučių uždegimą), virusinį encefalitą (galvos smegenų uždegimą), meningitą (galvos smegenų dangalų uždegimą), širdies raumens uždegimą (miokarditą), virusinį žarnyno uždegimą, virusinį akių uždegimą.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nurodo, kad veiksmingiausia gripo profilaktikos priemonė yra skiepai. Jie apsaugo nuo gripo ir minėtų komplikacijų.

Gripo virusui būdinga dažna antigeninė kaita (genetinės mutacijos), tai lemia viruso savybių pokyčius.

Todėl PSO nuolat stebi gripo virusų kaitą ir kiekvienais metais prognozuoja labiausiai paplitusias viruso padermes bei rekomenduoja būsimojo sezono vakciną antigeninę sudėtį. Kasmet būsiamam gripo sezonui kontroliuoti sukuriama atitinkamos sudėties vakcina. Vakcina, skirta buvusiam gripo sezonui (pernykščiam), nenaudojama ateinančiam sezonui. Taigi skiepytis rekomenduojama kasmet.

Persirgus gripu, įgyjamas imunitetas tik tam tikram gripo viruso potipio variantui.

Šiuolaikinės vakcinos nuo gripo yra pakankamai gerai toleruojamos ir saugios. Pasiskiepijęs jaunas ir sveikas žmogus imunitetą gripui išsaugo 6–12 mėn., kartais ir ilgiau.

Šiuo metu aplinkoje tarp žmonių cirkuliuoja šie trijų tipų gripo virusai: A(H1N1), A(H3N2) ir B tipo. Viena ar dvi iš šių rūšių naudojamos kasmetinei gripo vakcinai pagaminti. 2015–2016 m. gripo sezonui skirtos vakcinos pagamintos siekiant apsaugoti visuomenę nuo šių gripo virusų:

A/California/7/2009 (H1N1)pdm09, A/Switzerland/9715293/2013 (H3N2) ir B/Phuket/3073/2013.

Lietuvoje kasmet gripu ir ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis suserga apie 400 tūkst. žmonių, o skiepijimosi nuo gripo aprėptis (apie 7 proc.) yra viena mažiausių Europoje. Ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse pasiskiepijusių nuo gripo gyventojų dalis yra 70–75 proc.

PSO duomenimis, pakankama vakcinacijos aprėptis yra, kai paskiepytų žmonių dalis yra ne mažesnė kaip 95 proc.

Lietuvoje kasmet valstybės lėšomis įsigyjama 100 tūkst. gripo vakcinos dozių, skirtų rizikos grupių asmenims, įsigyti. Per 2015 – 2016 m. gripo sezoną nemokama vakcina nuo gripo planuojama paskiepyti 95280 žmonių. Ne rizikos grupių asmenims sveikatos priežiūros įstaigose teikiama mokama skiepijimo paslauga.

Vyresni nei 65 metų asmenys savo sveikatos priežiūros įstaigoje gali paskiepyti nemokamai.

Rekomendacijos skiepytis

PSO Europos regiono komiteto 65-ojoje sesijoje, vykusioje Vilniuje 2015 m. rugsėjį, Danijos princesė Mary pabrėžė, kad vakcinos išgelbėjo milijonus gyvybių ir reikšmingai sumažino sveikatos sistemų ir visuomenės naštą kovojant su užkrečiamosiomis ligomis, o perdėtas visuomenės susirūpinimas dėl vakcinų saugumo dažnai tėra dezinformacijos pasekmė.

PSO rekomenduoja skiepytis nuo gripo daugumai žmonių, o ypač – rizikos grupių asmenims:

- 65 metų ir vyresniems;
 - nėščiosioms;
 - vaikams nuo 6 mėnesių iki 24 mėnesių amžiaus;
 - bet kurio amžiaus sergantiesiems lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis, susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais;
 - gyvenantiesiems socialinės globos ir slaugos įstaigose;
 - sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams, ypač – dirbantiems ilgalaikės slaugos ir globos įstaigose.
- Slaugos ir globos įstaigų pacientai yra vyresnio amžiaus, jie serga lėtinėmis ligomis, todėl gripas jiems gali pasireikšti kaip ligų paūmėjimas ar jų komplikacijos. Dėl glaudaus kontakto įstaigose yra didelė viruso plitimo tikimybė.

Taip pat rekomenduojama pasiskiepyti žmonėms, kurie rūpinasi kūdikiais iki 6 mėnesių (šiems rizika susirgti gripu didesnė, tačiau tokio amžiaus kūdikiai neskiepijami).

50–64 metų žmonėms rekomendacija skiepytis nuo gripo taip pat itin svarbi, nes brandaus amžiaus žmonių sergamumas lėtinėmis ligomis yra didesnis, nei jaunesnių.

Skiepytis rekomenduojama kiekvienais metais prieš prasidedant gripo sezonui, geriausiai – spalį ir lapkritį. Pasiskiepijus imunitetas susidaro per dvi savaites. Didžiausias antikūnų kiekis susidaro 4–6 savaitę po skiepijimo, o po 6 mėnesių antikūnų koncentracija sumažėja apie 50 proc. Vyresnio amžiaus asmenų ir asmenų, kurių imuninė sistema silpna, organizmas po skiepijimo negali pagaminti pakankamai daug antikūnų, todėl ir pasiskiepijusieji gali sirgti lengva ar sunkia gripo forma, tačiau gali išvengti sunkių komplikacijų.

Riziką sirgti vyresniems nei 65 metų žmonėms galima veiksmingai sumažinti

Šiuolaikinė gripo epidemiologinės kontrolės strategija yra nukreipta ne į bendro sergamumo gripu mažinimą, bet į šios ligos pasekmių sunkumo ir dažnumo mažinimą tarp vyresnio amžiaus ir kitų rizikos grupių žmonių. Taikomos šios priemonės: vakcinacija nuo gripo, antivirusinė pokontaktinė profilaktika ir gripo viruso plitimą ribojančios priemonės. Profilaktiškai naudojant antivirusinius vaistus, išvengiama susirgimo (klinikinės formos), bet ne subklinikinės formos. Asmuo, sirgdamas subklinicine forma, yra infekcijos šaltinis. Todėl vaistų vartojimas nėra veiksminga priemonė nutraukti viruso perdavimą ir negali pakeisti skiepijimo.

Veiksmingiausia gripo ir jo pasekmių kontrolės priemonė yra kasmetinis vyresnio amžiaus žmonių ir kitų rizikos grupių bei su jais bendraujančių asmenų skiepijimas (1).

Vyresni žmonės į vakciną reaguoja silpnesne imunine reakcija. Jeigu vakcinos sudėtis gerai atitinka plintančio viruso antigenų struktūrą, asmenų iki 65 metų skiepijimo veiksmingumas yra 70–90 proc. Vyresnio amžiaus žmonių skiepijimo veiksmingumas yra 30–40 proc., tačiau skiepytis pakankamai veiksminga – tai būdas išvengti sunkios ligos formos, komplikacijų ir mirties. Vyresnio amžiaus žmonių skiepijimas nuo gripo mažina hospitalizavimo skaičių ir sergamumą plaučių uždegimu 50–60 proc., mirtingumą – 80 proc.

Vyresnius žmones rekomenduotina skiepyti laikotarpiu iki sergamumo gripu piko, kad imuninis atsakas, esant sergamumo pikui, būtų stipriausias.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenimis, per 2013–2014 m. gripo sezoną buvo paskiepyta 19,8 proc. vyresnių nei 65 metų žmonių. Tačiau turėtų būti paskiepyta daug daugiau, kad apsauga nuo gripo bei jo komplikacijų taptų veiksminga ir aplinkiniams.

Skiepijimo ignoravimo priežastys

Lietuvos gyventojų apklausos apie požiūrį į vakcinaciją nuo gripo ir kitų užkrečiamųjų ligų duomenimis, kas antras (54 proc.) gyventojas pritaria skiepams nuo užkrečiamųjų ligų. Svarbiausi skiepijimosi motyvai: tikėjimas, kad vakcina gali apsaugoti (52 proc.), šeimos gydytojų

rekomendacijos (39 proc.), galimybė skiepytis darbdavio lėšomis (16 proc.).

Tik 24 proc. apklausoje dalyvavusiųjų atsakė, kad yra skiepijęsi nuo gripo. Į klausimą, ar ketina skiepytis nuo gripo, 64 proc. atsakė neigiamai, 22 proc. – teigiamai. Paklausus, kodėl neketina skiepytis nuo gripo, pusė respondentų atsakė netikintys, kad skiepai gali apsaugoti nuo gripo. Ateityje daugiau ketina skiepytis jauni žmonės (2).

Ar pagrįstos vakcinacijos baimės ir kokios galimos organizmo reakcijos po skiepijimo?

Nepageidaujamos skiepų nuo gripo reakcijos – tiek vietinės, tiek sisteminės – yra retos. Vadinamosios vietinės reakcijos – paraudimas, sukietėjimas injekcijos vietoje – praeina per 1–2 dienas. Temperatūros pakilimas iki 37,5°C, bloga savijauta, galvos skausmas, arba vadinamosios sisteminės komplikacijos, praeina per kelias dienas. Šiuolaikinėse vakcinose nuo gripo yra labai nedaug kiaušinio baltymo, vis dėlto jautriems žmonėms galima anafilaksinė reakcija. Todėl kiaušinio baltymui jautrūs žmonės neturi būti skiepijami; jiems gripo protrūkio metu reikėtų vartoti gydytojo paskirtų antivirusinių vaistų.

Kas žinotina apie gripą ir jo profilaktiką

- Skiepydamiesi apsaugosite ne tik savo, bet ir aplinkinių sveikatą. Skiepijimasis yra pigesnė ir veiksmingesnė priemonė nei gydymas.
- Pasiskiepijęs sveikatos priežiūros darbuotojas bus pats sveikas, užtikrins paslaugų teikimą epidemijos metu, be to, apsaugos itin jautrius gripui pacientus nuo užsikrėtimo gydymo įstaigoje.
- Pasijutę prastai, nenumokite ranka į galimo užsikrėtimo gripo virusu simptomus. Peršalimo („slogos“) ir gripo simptomai yra panašūs.

Kaip elgtis?

- Venkite kontakto su sergančiu asmeniu. Jeigu jau susirgote, rekomenduojama kreiptis medikų pagalbos, likti namuose, ilsėtis, gerti pakankamai skysčių, nepasveikus neiti į darbą.
- Kol sergate, kuo mažiau kontaktuokite su kitais. Kai kosite ar čiaudite, prisidengkite burną ir nosį vienkartinėmis servetėlėmis, po to ją išmeskite į šiukšlinę. Naudokite apsauginę veido kaukę.
- Dažniau plaukite rankas su muilu ir vandeniu. Venkite liesti akis, nosį ir burną. Drėgnuoju būdu kruopščiai valykite patalpas ir visus paviršius, daiktus.
- Nesigydykite vaistais patys. Antibiotikų vartojimas sergant virusinėmis infekcinėmis ligomis nėra pagrįstas, šie vaistai skirti bakterijų sukeltoms ligoms gydyti. Sumažinti gripo simptomus bei padėti išvengti sunkių komplikacijų galima vartojant gydytojo paskirtus antivirusinius vaistus. Labai svarbu, kad susirgusiam asmeniui kuo anksčiau gydytojas skirtų gydymą.

2009 m. atlikti tyrimai parodė, kad 53 proc. europiečių klaidingai mano, jog antibiotikai naikina virusus, o 47 proc. – kad jie padeda peršalus ir sergant gripu (3). Klaidingi pacientų įsitikinimai gali būti viena iš nepagrįsto, pernelyg dažno ir neveiksmingo antibiotikų vartojimo priežasčių. Yra trys sąlygos mikroorganizmų atsparumui Lietuvoje vystytis: antibiotikų pardavimas be recepto;

nepakankamas gyventojų informuotumas apie antibiotikus, jų vartojimo taisykles; mikroorganizmų jautrumo mažėjimas ir su tuo susijusi savigyda (4).

Sergantys suaugusieji gali užkrėsti kitus maždaug penkias dienas po pirmųjų simptomų, vaikai – septynias dienas po pirmųjų simptomų. Tačiau tikėtinas viruso perdavimo laikotarpis gali būti ilgesnis ir tęstis visą ligos periodą.

Literatūra:

1. A. Ambrozaitis, A. Laiškonis, B. Morkūnas, K. Žagminas. Žmogaus gripo etiologija, epidemiologija, klinika, diagnostika, gydymas ir profilaktika. Metodinės rekomendacijos. <http://www.ulac.lt/ligos/G/gripas>; žiūrėta 2015-09-27.
2. www.lac.lt/uploads/downloads/gripas/2014_2015/Ka%20mes%20turetume%20zinoti%20apie%202015.pdf; žiūrėta 2015-09-23.
3. Kas skatina infekcinių ligų atgimimą. S. Čaplinskas. – Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas, 2013 m., t. 7, Nr. 17.
4. Mikroorganizmų atsparumas ir infekcinės ligos. Tyla prieš audrą. S. Čaplinskas, J. Andziukevičiūtė. – Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas, 2012 m., t. 16, Nr. 8.

*Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
visuomenės sveikatos administratorė Danguolė Andrijauskaitė*