

Co to jest grypa ?

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy grypy należące do rodziny Orthomyxoviridae.

Wyróżnia się 3 typy wirusów grypy: A, B i C.

Ponadto typ A dzieli się na podtypy A/H1N1/, A/H3N2/, A/H2N2/ i inne. Zwykle zakażenia wirusami grypy podtypu A/H3N2/ powodują cięższe zachorowania niż zakażenia podtypem A/H1N1/ i typem B.

Zakażenia wirusami grypy typu C mają zwykle charakter bezobjawowy.

Grypa powoduje zachorowania o charakterze:

- epidemii, występujących każdego roku,
- pandemii – są to najbardziej niebezpieczne, powtarzające się co kilkanaście-kilkadziesiąt lat, mają bardzo duży zasięg i obejmują znaczną liczbę osób. Wywoływane są przez nowy wariant wirusa grypy, na który większość populacji nie jest uodporniona, a który z łatwością przenosi się z człowieka na człowieka. W XX wieku miały miejsce cztery pandemie grypy „hiszpanka”, azjatycka, Hongkong i rosyjska. W 2009 r. odnotowano wysoką zachorowalność na grypę wywołaną wirusem A/H1N1/, który posiadał materiał genetyczny (geny) pochodzący od wirusów grypy świń, ptaków i ludzi. Ponieważ takiego typu wirusa nie było wcześniej na świecie, organizm ludzki nie wytworzył odpowiednich mechanizmów odpornościowych i dlatego tak łatwo można się nim zakazić.

W Polsce w zależności od sezonu epidemicznego rocznie rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań na grypę.

Według WHO co roku na świecie choruje na grypę od 330 milionów do 1,76 miliarda ludzi, z których umiera od 0,5 miliona do 1 miliona. Zachorowania na grypę rejestruje się w każdej grupie wiekowej.

Najwyższą zapadalność notuje się zwykle u dzieci i nastolatków, podczas gdy najwięcej zgonów występuje u ludzi starszych.

Nie jest możliwe całkowite wyeliminowanie wirusa grypy ze środowiska, ponieważ wywołuje on zakażenia także u ptaków i wielu ssaków (m.in. świń, koni, norek, walen), które stanowią olbrzymi rezerwuar tego patogenu.

Jak zakażamy się grypą ?

Najczęściej do zakażenia wirusem grypy dochodzi w czasie bezpośredniego kontaktu z osobą chorą. Wirus przenoszony jest drogą kropelkową, czyli w wyniku wdychania mikroskopijnych cząsteczek aerozolu – wydzieliny z dróg oddechowych chorego zawierającego wiriony wirusa grypy, który powstaje podczas kichania lub kaszlu osoby zainfekowanej (np. w autobusie gdzie chora osoba kaszle czy kicha), a czasami także przez kontakt ze skażoną powierzchnią, np. dotknięcie ust lub nosa rękoma, na których znajdują się cząsteczki wirusa.

Wirusy grypy atakują przede wszystkim górne drogi oddechowe: nos, gardło, oskrzela a rzadziej płuca. Wirus namnaża się w błonie śluzowej, w konsekwencji powodując martwicę komórek rzęskowych, co z kolei otwiera drogę patogenom bakteryjnym.

Okres wylęgania wynosi 1 – 4 dni (średnio 1-2 dni). Osoba zakażona może stanowić zagrożenie dla innych osób zanim jeszcze pojawią się objawy choroby, tj.:

- zakażony dorosły może być źródłem zakażenia dla innych, począwszy od dnia poprzedzającego wystąpienie objawów chorobowych do około 5-7 dni po ich wystąpieniu,
- zakażone dziecko może być źródłem zakażenia dla innych przez okres 21 dni, przy czym u małych dzieci również przez okres do 6 dni zanim wystąpią objawy,
- zakażony z ciężkim niedoborem odporności może być źródłem zakażenia dla innych przez wiele tygodni lub miesięcy.



Jakie są objawy grypy ?

Objawy grypy nie są na tyle charakterystyczne, by bez wykonania badań laboratoryjnych stwierdzić, że mamy do czynienia z tą właśnie chorobą. Podobne objawy mogą bowiem wywoływać także inne patogeny. Jednak grypy nie należy mylić z przeziębieniem, jako że jest ona poważną chorobą, zwłaszcza ze względu na możliwe wystąpienie groźnych powikłań.

Charakterystyczne dla grypy jest to, że choroba najczęściej pojawia się nagle i towarzyszą jej:

1. objawy ze strony układu oddechowego:
 - kaszel,
 - ból gardła,
 - katar,
2. objawy ogólnoustrojowe:
 - wysoka gorączka powyżej 38°C,
 - dreszcze,
 - znaczne osłabienie,
 - ból/sztymność mięśni,
 - ból głowy,
 - ból w klatce piersiowej,
 - złe samopoczucie,
 - brak łaknienia,
 - nudności,
 - wymioty.



Choroba trwa, o ile nie dojdzie do powikłań, około 7 dni (średnio 3-5 dni).
Kaszel i złe samopoczucie mogą utrzymywać się ponad 2 tygodnie.

Dlaczego grypa jest niebezpieczna ?

Sama grypa jako jednostka chorobowa rzadko jest bezpośrednią przyczyną zgonu. Powodem ciężkiego przebiegu grypy, niejednokrotnie pozostawiającego zdrowotne konsekwencje do końca życia lub kończącego się śmiercią, są **powikłania pogrypowe**.

Najczęstsze powikłania pogrypowe występują:

- ze strony układu oddechowego – grypowe zapalenie płuc i oskrzeli, zapalenie oskrzelików u dzieci, wtórne bakteryjne zapalenie płuc, zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych,
- ze strony układu nerwowego – poprzeczne zapalenie rdzenia, zapalenie mózgu, opon mózgowych,
- ze strony innych układów – zapalenie ucha środkowego (zwłaszcza u dzieci), zapalenie zatok przynosowych, krtni czy tchawicy, zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia, zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych (np. zastoinowej niewydolności serca), drgawki gorączkowe, zespół wstrząsu toksycznego, zespół Rey'a, zapalenie mięśni i mioglobinuria mogąca prowadzić do niewydolności nerek, możliwość częstszego występowania schizofrenii w przypadku zakażenia wewnątrzmacicznego w czasie ciąży, zakażenia meningokokowe.

Powikłania pogrypowe mogą wystąpić u każdego, niezależnie od wieku i stanu zdrowia. Ryzyko powikłań jest szczególnie wysokie w następujących grupach:

- dzieci w wieku do 5 lat,
- osoby starsze, zwłaszcza w wieku 65 lat i powyżej,
- chorzy na astmę i inne przewlekłe schorzenia układu oddechowego,
- osoby z chorobami serca i układu krążenia,
- osoby z chorobami nerek,
- osoby o obniżonej odporności (np. zakażeni HIV),
- osoby po przeszczepach.

W celu zapobieżenia zachorowaniu i dalszemu szerzeniu się grypy sezonowej zaleca się:

Regularne, coroczne szczepienie przeciwko grypie.

Regularne mycie rąk wodą i mydłem, a w przypadku, gdy nie jest to możliwe środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.

Unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi.

W przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu, a gdy konieczne jest przebywanie poza domem – unikanie tłumu i masowych zgromadzeń.

Zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej przy pomocy chusteczek jednorazowego użytku, a w przypadku ich braku kaszlenie i kichanie w zgięcie łokciowe.



Dlaczego warto się szczepić przeciwko grypie ?

Szczepienia przeciw grypie są najskuteczniejszą i najtańszą strategią zapobiegania grypie. Szczepienia zapobiegają zachorowaniom w grupie 70-90% zdrowych osób poniżej 65 roku życia.

Szczepienia przeciw grypie chronią również przed powikłaniami pogrypowymi, które mogą pozostawić zdrowotne konsekwencje do końca życia, a nawet zakończyć się zgonem z powodu wielonarządowych powikłań pogrypowych, szczególnie ze strony układu oddechowego, krążenia, nerwowego, nerek i schorzeń psychiatrycznych. Powikłania pogrypowe mogą dotknąć wszystkich, bez względu na wiek.

Szczepienie przeciw grypie powinno obejmować małe dzieci, osoby starsze, pacjentów z grup podwyższonego ryzyka, kobiety w ciąży oraz pracowników ważnych służb społecznych.

Należy pamiętać o szczepieniu dzieci, szczególnie w wieku szkolnym, ponieważ odgrywają bardzo ważną rolę w rozprzestrzenianiu wirusa grypy w otoczeniu. Szczepienie zapewni ochronę im samym, redukuje liczbę zgonów wśród starszej populacji i pacjentów z grup podwyższonego ryzyka.

Szczepienie przeciw grypie starszych pacjentów z przewlekłą chorobą płuc obniża o ponad 50% liczbę przyjęć do szpitala z powodu zapalenia płuc i grypy oraz liczbę powikłań pogrypowych, a o 70% liczbę zgonów z różnych przyczyn.

Kiedy najlepiej zaszczepić się przeciwko grypie ?

W Polsce sezon epidemiczny grypy trwa zwykle od września do końca kwietnia, a szczyt zachorowań ma miejsce między styczniem a marcem. W związku z tym, najlepiej jest wykonać szczepienie jeszcze przed rozpoczęciem sezonu epidemicznego, kiedy tylko szczepionki będą dostępne w aptekach.

Jakie rodzaje szczepionek przeciw grypie są dostępne w Polsce ?

W Polsce zarejestrowane są jedynie inaktywowane szczepionki przeciw grypie tj.:

- szczepionki zawierające rozszczerzone wiriony wirusa grypy,
- szczepionki podjednostkowe zawierające jedynie powierzchniowe białka wirusa grypy,
- szczepionka wirosomalna.

Dostępność szczepionek na rynku farmaceutycznym zależy od sezonu epidemicznego.

Jednak skład wszystkich tych szczepionek jest taki sam.

Zawierają one antygeny tych samych szczepów wirusa grypy, wybranych i dostarczonych producentom szczepionek przez WHO.

Należy pamiętać, że w każdym sezonie epidemicznym skład szczepionki jest uaktualniany.

Czy osoba zaszczepiona przeciwko grypie może ulec zakażeniu wirusem grypy ?

Jest to możliwe, ponieważ skuteczność szczepienia przeciwko grypie jest uzależniona od wielu czynników. Jeżeli jednak dojdzie do zakażenia wirusem grypy u osoby, która była szczepiona, zakażenie to będzie miało przebieg bezobjawowy lub też objawy będą łagodne, a powikłania pogrypowe nie wystąpią.

Źródło:

- Główny Inspektorat Sanitarny; www.gis.gov.pl,
- „Choroby zakaźne i pasożytnicze – epidemiologia i profilaktyka”;
- Anna Baumann – Popczyk, Małgorzata Sadkowska – Todys, Andrzej Zieliński,
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH; www.pzh.gov.pl