

**„ZDROWA JESIEŃ – profilaktyczne szczepienia przeciw grypie mieszkańców
Suwałk powyżej 65 roku życia”.**

Profilaktyka grypy to wielkie wyzwanie, gdyż choroba ta często jest lekceważona, a co roku dotyka wielu osób. W Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń grypy w każdej grupie wiekowej. Niestety osoby po 65 roku życia są bardziej narażone na zachorowania i ryzyko wystąpienia powikłań. Dzieje się tak m.in. ze względu na obniżoną odporność oraz inne występujące choroby przewlekłe np. układu sercowo-naczyniowego lub oddechowego. Organizm osób starszych jest bardziej narażony na infekcje, które znacznie łatwiej się rozwijają i są trudniejsze do zwalczania, mogą poczynić o wiele większe spustoszenie w organizmie. Tak więc grypa może zakończyć się trwałymi konsekwencjami, hospitalizacją, a nawet prowadzić do śmierci.

Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego w sezonie jesienno-zimowym (1.09.2019-30.04.2020) z powodu grypy i jej powikłań zmarły w Polsce 64 osoby.

W sezonie grypowym 2019/2020 w ogólnej liczbie odnotowano 3.769.480 zachorowań (osoby po 65 roku życia stanowiły 351.381 przypadków), a hospitalizacji wymagało 16.684 osoby, z czego z objawami ze strony układu krążenia – 457 osób, z objawami ze strony układu oddechowego – 15.335 osób, inne przyczyny w liczbie 2.097 przypadków (przyczyn hospitalizacji może być kilka). Analizując liczbę zgonów w grupie osób po 65 roku życia na przestrzeni 7 kolejnych lat od roku 2012 do roku 2019, zauważyć można wzrost śmiertelności w tej grupie wiekowej od 2 przypadków w sezonie 2014/2015 do 78 przypadków śmiertelnych w sezonie 2018/2019.

Jedyną skuteczną metodą ochrony przed zachorowaniem na grypę i wystąpieniem powikłań są coroczne szczepienia w okresie poprzedzającym rozpoczęcie sezonu grypowego, który przypada na okres styczeń-marzec.

W ramach Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy co roku 1 października obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Profilaktyki Grypy. To jedyne takie przedsięwzięcie na skalę ogólnopolską, mające na celu popularyzację korzyści związanych ze szczepieniami ochronnymi przeciw grypie wśród dzieci, osób starszych oraz przewlekle chorych. Data

1 października została wybrana nieprzypadkowo, tego dnia przypada również Dzień Seniora, a właśnie ta grupa osób znajduje się w jednej z grup ryzyka.

Każdego roku na świecie epidemie grypy obejmują od 5 do 15% populacji powodując około 3 milionów ciężkich zachorowań i od 250 000 do 500 000 zgonów. W ciągu ostatniego dwudziestolecia śmiertelność z powodu grypy znacznie wzrasta w związku z wydłużeniem długości życia.

Polska w porównaniu z innymi krajami Unii Europejskiej plasuje się na przedostatnim miejscu pod względem poziomu wyszczepialności. Jak podają statystyki, w Polsce notuje się powolny wzrost liczby osób szczepiących się od grypy. W sezonie 2019/2020 wynosił 4,12% populacji czyli zaszczepiło się 1.582 tys. osób.

Szczepienie jest najskuteczniejszym sposobem zapobiegania grypie oraz jej poważnym konsekwencjom. Szczepienia przeciw grypie można realizować w czasie trwania całego sezonu grypowego. Wybierając miesiąc, w którym chcemy zaszczepić się przeciw grypie, musimy wziąć pod uwagę okres około 2-3 tygodniowy, który pozwoli naszemu organizmowi na wykształcenie się odporności. Szczyt zachorowań obserwuje się zwykle między styczniem a marcem.

Grypa powoduje zachorowania o charakterze epidemii, występujących co sezon lub pandemii, powtarzających się co kilkanaście-kilkadziesiąt lat, które mają zasięg ogólnosiwiatowy.

Szczepienia przeciw grypie – dlaczego warto się szczepić

- ✓ Szczepionka wzmacnia układ odpornościowy, przygotowując organizm do walki z wirusem,
- ✓ Zmniejsza ryzyko powikłań pogrypowych szczególnie w grupach:

osób z przewlekłymi chorobami układu oddechowego; astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc:

- W 84-85 % redukcja ostrej choroby układu oddechowego,
- W 52% redukcja hospitalizacji z powodu zapalenia płuc,
- W 70 % redukcja wszystkich innych przyczyn zgonów.

osób z przewlekłymi schorzeniami układu krążenia; obserwuje się zmniejszenie ilości incydentów sercowo-naczyniowych w tej grupie pacjentów;

- W 67% redukcja ryzyka zawału,
- W 75% redukcja zgonów sercowo-naczyniowych,
- W 55% redukcja udaru mózgu.

Osób chorujących na cukrzycę szczepienie jest skuteczne i dobrze tolerowane.

- Zmniejsza zachorowalność i śmiertelność,
 - Prawdopodobieństwo hospitalizacji w tej grupie chorych jest 6 krotnie wyższe niż w grupie zdrowych,
 - W grupie osób powyżej 65 r.ż. w 56% spadek ryzyka zgonu z powodu wszystkich przyczyn,
 - W 70 % redukcję hospitalizacji.
- ✓ Ogranicza transmisję wirusa grypy i chroni osoby narażone na powikłania grypowe w 89% przypadków,
 - ✓ W 67% zmniejsza ryzyko zgonów spowodowanych grypą,
 - ✓ Ogranicza koszty związane z leczeniem grypy i jej powikłań,
 - ✓ Szczepienia dzieci przeciwko grypie chronią nie tylko ich samych, ale również mają wpływ na ryzyko zakażenia np. dziadków,

Skuteczność i bezpieczeństwo szczepień- szczepienia są wyrazem troski o każdego seniora.

Po każdym szczepieniu mogą wystąpić niepożądane objawy:

- ✓ Szczepionka przeciw grypie nie może wywołać grypy, ponieważ nie zawiera żywego wirusa,
- ✓ Jeśli po szczepieniu wystąpią objawy infekcji, tj: katar, kaszel - mogą świadczyć o współistniejącej chorobie infekcyjnej, która w dniu szczepienia była w fazie inkubacji,
- ✓ Ból, obrzęk, zaczerwienienie, naciek zapalny w miejscu podania szczepionki,
- ✓ Powyższe objawy utrzymują się około 2 - 3 dni, po czym mijają.

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływana przez wirusy grypy, który przenoszony jest najczęściej drogą kropelkową. W wyniku rozpryskiwania się w powietrzu śliny oraz wydzieliny drobnych kropelek śluzu pochodzących z jamy nosowej osoby chorej, które są rozpylane do otaczającego powietrza w czasie kaszlu, kichania i mówienia następuje przeniesienie wirusa z osoby chorej na osobę zdrową. Przeniesienie wirusa może nastąpić również przez kontakt ze skażoną powierzchnią. Okres inkubacji wynosi 1 - 4 dni. Wirusy

grypy atakują komórki nabłonka dróg oddechowych, w których się namnażają. W konsekwencji powodują ich zniszczenie, co z kolei ułatwia rozwój infekcji bakteryjnych.

Objawy grypy są podobne do wielu innych chorób infekcyjnych:

- nagła, wysoka gorączka powyżej 38°C, dreszcze,
- złe samopoczucie, kaszel, które mogą utrzymywać się przez okres około 2 tygodni,
 - ✓ 1 kichnięcie to 3000 kropelek pędzących z prędkością 167 km/godz,
- ból gardła, katar,
- bóle mięśniowo-stawowe, bóle głowy, ból w klatce piersiowej,
- brak łaknienia, nudności i wymioty.

Powikłania pogrypowe są bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia.

Do najczęstszych zaliczyć możemy:

- zapalenie płuc i oskrzeli, często o ciężkim przebiegu z zespołem ostrej niewydolności oddechowej prawie 93% hospitalizacji,
- zapalenia górnych dróg oddechowych; gardła, krtani,
- ostre zapalenie ucha środkowego,
- zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia,
- zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych szczególnie u osób z przewlekłymi chorobami płuc, cukrzycą, schorzeniami kardiologicznymi,
- powikłania neurologiczne; zespół Guillaina–Barrego, zapalenia nerwów obwodowych,
- zapalenie nerek,
- posocznica,
- zgon pacjenta spowodowany powikłaniami pogrypowymi, jak też zaostrzeniem schorzeń przewlekłych.

WAŻNE. Pomimo tego, że u zdrowych osób rzadko dochodzi do poważnych powikłań, osoby w grupach ryzyka mogą bardzo ciężko chorować, a nawet umrzeć.

202 razy większe ryzyko powikłań i śmiertelność z ich powodu mają osoby obarczone dwoma i więcej czynnikami ryzyka np.: wiek i schorzenie przewlekłe.

Szczepiąc się, możemy ochronić siebie, swoich najbliższych i własne otoczenie.

Profilaktyka grypy wśród seniorów - ma szczególne znaczenie dla ich zdrowia.

W sezonie grypowym powinni oni unikać:

- ✓ przebywania w miejscach publicznych, w których ryzyko spotkania osoby chorej jest zwiększone, ponieważ wirusy grypy rozprzestrzeniają się bardzo szybko, głównie drogą kropelkową,
- ✓ przestrzegania zasad higieny,
- ✓ najskuteczniejszą metodą zapobiegania grypie są szczepienia ochronne, które w przypadku osób starszych są szczególnie zalecane. Przyczyniają się do znacznie łagodniejszego przebiegu schorzenia i uniknięcia groźnych dla zdrowia powikłań,
- ✓ **wystarczy jedna dawka szczepionki, aby uzyskać ochronę przed grypą na cały rok!**
- ✓ szczepienie staje się w tym sezonie szczególnie ważne, biorąc pod uwagę zbliżającą się drugą falę COVID-19. Pozwoli to na odróżnienie jej od koronawirusa.