

## **Ką mes turėtume žinoti apie 2015-2016 m. gripo sezoną?**

### **Kokio gripo sezono tikimasi 2015-2016 m.?**

Gripo sezonai yra nenuspėjami ir gali labai skirtis vienas nuo kito. Nors Europoje gripo epidemijos registruojamos kasmet, tačiau jų pradžia, intensyvumas ir trukmė labai skiriasi viena nuo kitos.

### **Nuo kokių gripo virusų šiais metais saugos gripo vakcina?**

Gripo vakcinosis kuriamos apsisaugoti nuo gripo virusų, kurie mokslininkų numatomi, cirkuliuos aplinkoje artėjantį gripo sezoną. Šiandien aplinkoje tarp žmonių cirkuliuoja šie trijų tipų gripo virusai: A(H1N1), A(H3N2) ir B tipo. Kiekvienais metais, viena ar dvi gripo virusų rūšys yra naudojamos gripo vakcinai pagaminti.

2015-2016 m. gripo sezonui skirtos vakcinosis yra pagamintos, siekiant apsisaugoti nuo šių gripo virusų:

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

### **Kada registruojamas didžiausias sergamumas gripu Lietuvoje?**

Įprastai Lietuvoje sergamumo gripu pikas stebimas žiemos (gruodžio – sausio) mėnesiais, tačiau gripo aktyvumas gali prasidėti ankstyvą spalio mėnesį ir tęstis iki vėlyvo gegužės mėnesio.

### **Kaip užsikrečiama gripu ir kokie pagrindiniai gripo infekcijos simptomai?**

Gripu galima užsikrėsti nuo sergančio žmogaus. Gripo virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint. Seilių dalelės pasklinda ore, nusėda ant paviršių. Į kito žmogaus organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę. Žmogus, užsikrėtes gripo virusu, suserger per 24-72 val.(vidutiniškai 48 val.). Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas. Retai pasitaikantys gripo simptomai yra šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas.

### **Kuo man pavojinga gripo infekcija?**

Nusičiaudėjus gripo virusas skrenda 167 km/h greičiu. Jis yra labai mažas, todėl įsiskverbia praktiškai į visus organus, aplenkdamas visus organizmo gynybinius barjerus. Taip pat gripo virusas, peržengdamas gynybinius barjerus ir naikindamas ląsteles, sukelia ir tiesiogines komplikacijas:

- virusinę pneumoniją,
- virusinį encefalitą, meningitą (galvos smegenų ir galvos smegenų dangalų uždegimas),
- širdies raumens uždegimą (miokarditą),
- virusinį žarnyno uždegimą (dažniausiai pasitaiko vaikams),
- virusinį akių uždegimą (priklausomai nuo akies struktūrinės dalies pažeidimo vietos, galimas visiškas apakimas).

## **Ką turėčiau padaryti norėdamas pasiruošti gripo sezonui?**

Pasaulio sveikatos organizacija skiepus pripažįsta kaip veiksmingiausia gripo specifine profilaktikos priemone. Skiepai apsaugo nuo gripo ir jo sukeliamų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų. Skiepijimas būtent tam gripo sezonui skirtomis vakcinomis yra pati veiksmingiausia gripo profilaktikos priemonė. Rekomenduojama kasmet visiems asmenims vyresniems nei 6 mėnesių pasiskiepyti sezoninio gripo vakcina. Be skiepų yra ir kitų, nespecifinių gripo profilaktikos metodų: grūdinimasis, maisto produktų, stiprinančių imunitetą vartojimas, kosėjimo-čiaudėjimo higiena, kontaktų ribojimas ir kt. Tačiau nei viena iš šių priemonių neapsaugo nuo konkrečios gripo viruso padermės, cirkuliuojančios esamą sezoną, todėl šios priemonės ir vadinamos nespecifinėmis. Jos gerina tik bendrą žmogaus imunitetą, bet ne specifinį.

## **Kada man būtų geriausia pasiskiepyti gripo vakcina?**

Gripo vakcina rekomenduojama pasiskiepyti rudens-žiemos laikotarpiu, kadangi reikia maždaug dviejų savaičių, kad žmogaus organizme susidarytų antikūniai, kovai su gripo virusu. Gripo sezono pradžios negalima nuspėti, tačiau žvelgiant retrospektyviai, gripo sezono pradžia laikoma ankstyvas spalio mėnuo, pabaiga – balandžio-gegužės mėnesiai. Skiepytis šiuolaikiška įaktyvuota vakcina nepavojinga, net jei žmogus yra infekuotas (t.y. užsikrėtęs), o pati liga dar inkubaciniame periode. Vakcinoje esantys virusai yra inaktyvuoti ir suskaldyti į fragmentus, todėl jie negali daugintis ir tuo pačiu sustiprinti natūralios infekcijos.

## **Kur aš galėčiau pasiskiepyti sezoninio gripo vakcina?**

Lietuvoje sezoninio gripo vakcina galima pasiskiepyti asmens sveikatos priežiūros įstaigose. Jeigu Jūs neturite savo šeimos gydytojo, tokiu atveju galite kreiptis į bet kurią gydymo įstaigą ir savo lėšomis pasiskiepyti sezoninio gripo vakcina.

## **Kodėl gripo vakcina svarbu skiepytis kiekvienais metais?**

Gripo vakcina rekomenduojama skiepytis kiekvienais metais, kadangi gripo virusai keičiasi. Gripo vakcinos sudėtis peržiūrima kiekvienais metais, siekiant efektyviai apsaugoti gyventojus nuo kasmet besikeičiančių gripo virusų. Ištyrus sveikų žmonių imuniteto atsaką į gripo vakciną, paaiškėjo, kad metų laikotarpyje organizmo atsparumas gripo virusams taip pat mažėja, tačiau vakcina apsaugą nuo infekcijos užtikrina visam sezonui. Todėl svarbu yra pasiskiepyti kiekvienais metais, netgi, jeigu gripo vakcinos sudėtis ir nesikeitė.

## **Kiek efektyvi yra gripo vakcina?**

Inaktyvuotos gripo vakcinos efektyvumas gali būti skirtingas lyginant pagal sezonus ir nevienodas tarp įvairaus amžiaus asmenų ir asmenų, priklausančių rizikos grupėms.

## **Kiek ilgai gripo vakcina apsaugos mane nuo gripo?**

Daugelis mokslinių studijų, atliktų skirtingais gripo sezonais, apimant įvairius gripo viruso tipus ir potipius, parodė, kad žmogaus imunitetas gripo virusams (natūraliai užsikrėtus arba pasiskiepijus) laikui bėgant mažėja. Antikūnių mažėjimui įtakos turi keletas veiksnių - skiepijamo asmens amžius ir asmens sveikatos būklė (pvz. lėtinės, persirgtos ligos). Kada sveiki žmonės su sveika imunine

sistema yra paskiepijami gripo vakcina, jų organizmas pradeda gaminti antikūnius ir jie nuo gripo viruso yra apsaugoti visą sezoną. Vyresnio amžiaus asmenys ir asmenys, su nusilpusia imunine sistema, negali pagaminti tokį patį kiekį antikūnių po skiepavimo, todėl jie gali sirgti lengva arba sunkia forma, tačiau išvengti sunkių gripo komplikacijų.

### **Ar šių metų gripo vakcinoje esantys gripo viruso fragmentai atitinka aplinkoje šiais metais cirkuliuojančius gripo virusų tipus?**

Neįmanoma garantuoti, kad gripo vakcinoje esantys gripo viruso tipai atitiks aplinkoje cirkuliuojančius gripo tipus. Vakcina yra gaminama stengiantis apsaugoti nuo gripo virusų, remiantis tyrimais, mokslininkų ekspertų rekomendacijomis. Gripo virusai keičiasi nuolatos (tai vadinama driftu) – jie gali keistis nuo vieno sezono iki kito arba to paties sezono metu. Dėl šių veiksnių, visada yra galimybė, kad gripo vakcinoje esantys viruso fragmentai skirsis nuo tuo metu aplinkoje vyraujančių gripo virusų. Atsakingos pasaulio ir Europos visuomenės sveikatos institucijos vertina vykstančius pokyčius ir kitus procesus tarp aplinkoje, kurioje gripo vakcinoje esančių ir laboratorijoje išskiriamų gripo virusų padermių.

### **Ar gali gripo vakcina apsaugoti, jeigu jos sudėtyje esančios gripo dalelės yra kitokios nei aplinkoje cirkuliuojantys gripo virusai?**

Taip, kartais gali suteikti apsaugą nuo skirtingų, susijusių genetinė informacija gripo virusų. Tokia apsauga nuo gripo viruso yra žymiai mažesnė, tačiau suteikia tam tikrą apsaugą. Be to, svarbu nepamiršti, kad gripo vakciną sudaro trijų ar keturių virusų komponentai (priklausomai nuo vakcinos tipo), todėl net ir esant mažesniai efektyvumui nuo vieno viruso tipo, nuo kitų tipų apsauga išsilaikys maksimali. Dėl šių priežasčių rekomenduojama skiepytis viso gripo sezono metu. Gripo vakcina yra ypač svarbi žmonėms ir jų artimiesiems, kuriems yra didelė rizika išsivystyti rimtoms gripo komplikacijoms.

### **Ar pasiskiepijęs gripo vakcina, vis tiek galiu susirgti gripu?**

Taip, yra galimybė susirgti gripu, net jei buvote paskiepytas sezoninio gripo vakcina. Tai gali įvykti dėl šių priežasčių:

- Jūs jau galite būti užsikrėtęs gripo virusu prieš tai, kai pasiskiepijote. Jūsų imuninė sistema nespėjo pagaminti antikūnių prieš gripo virusą. Pakankamam imunitetui susidaryti po vakcinacijos, reikalingos apie 2 savaitės.
- Jūs užsikrėtėte gripo virusu, kurio dalelių nėra sezoninio gripo vakcinos sudėtyje. Visuomenėje cirkuliuoja daugybė įvairių gripo virusų. Kasmet gyventojus stengiamasi apsaugoti nuo trijų gripo virusų, kurie kaip tyrimai rodo, bus labiausiai paplitę artėjanči gripo sezoną.
- Deja, kai kurie žmonės gali vis tiek užsikrėsti gripo virusu, nepaisant to, kad buvo skiepyti gripo vakcina. Tai gali įvykti dėl skirtingų žmonių organizmo savybių, amžiaus ypatumų, bendros sveikatos būklės.

### **Kaip gydytis, jeigu susirgau gripu?**

Jeigu susirgote, yra antivirusiniai vaistai, kurie gali ligos simptomus padaryti švelnesnius ir padėti greičiau pasveikti. Šie vaistai taip pat gali apsaugoti nuo rimtų gripo komplikacijų.