

## 1. Czym jest grypa?

Grypa jest szeroko rozpowszechnioną chorobą zakaźną wywoływaną przez wirus grypy. Typowymi objawami grypy są gorączka, ból głowy, dreszcze, suchy i męczący kaszel, ból mięśni, uczucie zimna, rozbićcia i ogólnego złego samopoczucia. Wirus ten atakuje przede wszystkim układ oddechowy, jednak w razie powikłań może również wpływać na inne narządy, takie jak serce, nerki, mięśnie oraz układ nerwowy.

### Zakażenie

Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową od osób zakażonych wirusem grypy w czasie kichania, kaszlu czy nawet podczas rozmowy. Możliwe jest również zakażenie przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą oraz przedmiotami zanieczyszczonymi przez chorego.

### Epidemiologia

Z powodu grypy według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) choruje co roku około 5-10% dorosłych oraz 20-30% dzieci, głównie w okresie od października do kwietnia - w czasie tzw. sezonu grypowego dla półkuli północnej. W Polsce co roku stwierdza się 3 - 4,5 mln zachorowań na grypę i zakażenia grypopodobne, a od 10 do 30 tysięcy z tych osób wymaga leczenia szpitalnego. Co roku odnotowuje się również od kilkunastu do nawet ponad stu zgonów, głównie wśród osób starszych.

### Walka z grypą

Najskuteczniejszym sposobem zapobiegania grypie i jej powikłaniom są **szczepienia, które są zalecane wszystkim w wieku powyżej 6. miesiąca życia**. Szczepienie jest szczególnie ważne w grupach ryzyka, czyli dla kobiet w ciąży, osób po 55. roku życia oraz chorych przewlekle. Ważne jest, aby przeciw grypie szczepił się także personel medyczny.

## 2. Dlaczego warto się szczepić przeciw grypie?

Przede wszystkim dlatego, że zgodnie ze starą maksymą, lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Ponadto szczepienia przeciw grypie są skuteczną i bezpieczną metodą zapobiegającą zachorowaniu i powikłaniom tej choroby.

### Powikłania

Choć większość zachorowań na grypę przebiega łagodnie, możliwe są ciężkie powikłania, takie jak:

- zapalenie płuc
- zapalenie gardła, zatok, oskrzeli
- zapalenie mięśnia sercowego
- zapalenie mięśni
- zapalenie nerek
- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych
- zaostrzenie chorób przewlekłych (np. przewlekłej niewydolności serca, astmy oskrzelowej, POChP, cukrzycy)



Ponadto grypa może zwiększać aż 8-krotnie ryzyko udaru mózgu.

W wyniku powikłań grypy może dojść do znacznego pogorszenia stanu zdrowia, a nawet zgonu. Szczepienie zwiększa zdolność organizmu do walki z chorobą i zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań.

## Ochrona innych

Szczepienie chroni nas również jako zbiorowość, hamując rozprzestrzenianie się wirusa grypy wśród społeczeństwa. Warto więc zaszczepić się także z myślą o dobru naszych bliskich, do których należą małe dzieci, osoby starsze i schorwane, szczególnie narażone na ciężki i powikłany przebieg grypy.

## 3. Dla kogo szczepienie przeciw grypie jest szczególnie ważne?

Szczepienia są zalecane zwłaszcza osobom szczególnie narażonym na zachorowanie i powikłania grypy, do których należą:

- dzieci poniżej 5. roku życia
- osoby powyżej 55. roku życia (a zwłaszcza po 65. roku życia)
- kobiety w ciąży lub planujące ciążę
- osoby chorujące na otyłość
- osoby cierpiące na choroby przewlekłe, takie jak:
  - niewydolność układu oddechowego
  - astma oskrzelowa
  - przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)
  - choroby układu sercowo-naczyniowego
  - choroby nerek
  - cukrzyca
  - choroby wątroby
  - choroby neurologiczne i neurorozwojowe
  - choroby układu krwiotwórczego
- osoby w stanach obniżonej odporności
- osoby po transplantacji narządów
- pensjonariusze domów opieki
- osoby mające zawodowy lub rodzinny kontakt z dziećmi, osobami w podeszłym wieku lub chorymi przewlekle
- osoby związane zawodowo z ochroną zdrowia, funkcjonariusze publiczni (policji, wojska, straży pożarnej), pracownicy szkół, handlu i transportu



## 4. Czy szczepionki przeciw grypie są bezpieczne?

Tak, szczepionka przeciw grypie jest bezpieczna i dobrze tolerowana przez pacjentów. Niepożądane odczyny poszczepienne, wymienione poniżej, zazwyczaj są bardzo łagodne i ustępują szybko.

Warto zaznaczyć, że szczepienie z użyciem szczepionek inaktywowanych, podawanych domięśniowo nie może wywołać grypy. Klasyczna szczepionka przeciw grypie zawiera „zabite” wirusy grypy, niezdolne do namnażania w organizmie człowieka.



## 5. Czy szczepionki przeciw grypie są skuteczne?

Szczepionka przeciw grypie jest najskuteczniejszym dostępnym sposobem zapobiegania grypie, jej powikłaniom i hospitalizacji z jej powodu. Skuteczność szczepienia zależy od stanu zdrowia osoby zaszczepionej i waha się pomiędzy 50-95% skuteczności w zmniejszaniu liczby zachorowań, powikłań i zgonów. Skuteczność szczepionki zależy od wieku oraz stanu układu odpornościowego zaszczepionej osoby, wykazuje także zmienność w poszczególnych sezonach grypowych, ponieważ wirus grypy bardzo szybko się zmienia poprzez mutacje. Szczepionki są ważne tylko jeden sezon epidemiczny, a ich skład jest zmieniany co roku według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia.

## 6. Jak wygląda szczepienie?

Szczepionkę przeciw grypie podaje się w jednej dawce i nie przewiduje się dawek przypominających w czasie sezonu epidemicznego. Wyjątkiem jest pierwsze w życiu szczepienie dziecka w wieku od ukończenia 6. miesiąca życia do 9. roku życia, kiedy to podaje się dwie dawki szczepionki w odstępie 4 tygodni. Szczepionki podaje się domięśniowo lub głęboko podskórnio. Obecna jest na rynku również szczepionka żywa, donosowa przeznaczona dla dzieci i młodzieży w wieku 2-18 lat.

Osobom, które przekroczyły 60. rok życia zaleca się przyjęcie szczepionki wysokodawkowej, która została dostosowana do słabnącego wraz z wiekiem układu immunologicznego osób starszych. Jedyną dostępną na polskim rynku szczepionką o wysokim ładunku jest preparat Efluelda.

## 7. Refundacja

W celu uzyskania refundacji wymagana jest odpowiednio wypisana recepta od lekarza. W sezonie 2023/2024 objęte są refundacją dwie szczepionki przeznaczone do wstrzyknięcia: Influvac Tetra oraz Vaxigrip Tetra. Zasady refundacji dla obu preparatów są następujące:

bezpłatnie	odpłatność 50%
<ul style="list-style-type: none"><li>kobiety w ciąży</li><li>osoby w wieku powyżej 65 lat</li><li>dzieci po ukończeniu 6. miesiąca do 18 lat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>wszyscy dorośli 18-64 lat</li></ul>

## 8. Działania niepożądane

Jak w przypadku stosowania każdego leku czy szczepionki po otrzymaniu szczepienia przeciw grypie mogą pojawić się działania niepożądane. Najczęściej należą do nich łagodne objawy w miejscu wkłucia, takie jak ból, obrzęk, zaczerwienienie. Ustępują one na ogół do 2 dni po szczepieniu. Niekiedy mogą pojawić się również objawy ogólne, podobne do objawów samej grypy, takie jak ból głowy, mięśni, stawów czy podwyższona temperatura. Zwykle mają niewielkie nasilenie, ustępują bez leczenia lub wymagają krótkotrwałego podawania leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych.

W przypadku wystąpienia zaburzeń stanu zdrowia po szczepieniu mówimy o niepożądanych odczynach poszczepiennych (NOP). NOP to nadmierna reakcja organizmu na podaną szczepionkę, która wystąpiła w okresie 4 tygodni po jej podaniu. W szczególnych przypadkach możliwe jest wystąpienie reakcji alergicznej na jeden ze składników szczepionki.

## 9. Przeciwwskazania do szczepienia

Przeciwwskazaniem do szczepienia przeciw grypie jest nadwrażliwość na którąkolwiek substancję zawartą w preparacie. U pacjentów z chorobą przebiegającą z umiarkowaną/wysoką gorączką lub ostrą infekcją szczepienie należy przełożyć.

W przypadku szczepionki donosowej szczepienia nie należy przeprowadzać u dzieci i młodzieży z klinicznymi niedoborami odporności lub stosującymi jednocześnie salicylany, a także u osób z alergią na białka jaja kurzego.



### Źródła:

1. Program Szczepień Ochronnych 2024
2. Rekomendacje profilaktyki, diagnostyki i leczenia grypy u dorosłych dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej: FLU KOMPAS POZ – ADULTS
3. Wakcynologia praktyczna; red. Ciechanowski P, Mrożek-Budzym D; wyd. Alfamedica press, 2023
4. Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 20 października 2023 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych na 1 listopada 2023 r.
5. Charakterystyka produktów leczniczych Influvac Tetra, Vaxigrip Tetra, Fluenza Tetra.