



## Αντιγριπική προστασία από τον ΕΔΟΕΑΠ

*Η γρίπη είναι μεταδοτική νόσος του αναπνευστικού προκαλούμενη από τον ιό της γρίπης. Μπορεί να εξελιχθεί σε ήπια ως σοβαρή νόσο και κάποιες φορές να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο. Οι ηλικιωμένοι, τα μικρά παιδιά και άτομα που πάσχουν από ορισμένα χρόνια νοσήματα κινδυνεύουν περισσότερο από σοβαρές επιπλοκές της. Η διαχρονική παρακολούθηση του νοσήματος στην Ελλάδα δείχνει ότι η δραστηριότητα της εποχικής γρίπης συνήθως αρχίζει να αυξάνεται την περίοδο των εορτών των Χριστουγέννων, ενώ κορυφώνεται κατά τους μήνες Φεβρουάριο, Μάρτιο.*



Σημαντικά μέτρα περιορισμού της εξάπλωσής της είναι η **συστηματική εφαρμογή μέτρων ατομικής υγιεινής** (π.χ. συχνό πλύσιμο χεριών), η απομόνωση των πασχόντων και η αποφυγή συγχρωτισμού σε κλειστούς χώρους. Ωστόσο, τα μέτρα αυτά έχουν μερική απόδοση και –παρότι σημαντικά– δεν επαρκούν.

**Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο**, το οποίο, όταν χορηγηθεί σωστά και έγκαιρα, προφυλάσσει από τη μετάδοση του ιού, συμβάλλοντας στην προστασία από τις σοβαρές επιπλοκές, καθώς και στη μείωση απουσιών από την εργασία, το σχολείο και κάθε άλλη κοινωνική εκδήλωση.

Όπως κάθε χρόνο και επειδή ο ιός της γρίπης μεταλλάσσεται σε διαφορετικούς υπο-ορότυπους, έτσι και για την περίοδο 2019-2020 η σύνθεση του αντιγριπικού εμβολίου περιέχει τα εγκεκριμένα στελέχη του ιού, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Κατά την περίοδο γρίπης 2018-2019 καταγράφηκε σημαντικός αριθμός σοβαρών κρουσμάτων εργαστηριακά επιβεβαιωμένης γρίπης: 374 νοσηλεύόμενοι σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ) και 154 θάνατοι. **Η μεγάλη πλειονότητα των ασθενών με εργαστηριακά επιβεβαιωμένη γρίπη, οι οποίοι νοσηλεύτηκαν σε ΜΕΘ ή κατέληξαν, δεν είχε κάνει το αντιγριπικό εμβόλιο παρ' ότι ανήκε σε ομάδα αυξημένου κινδύνου για την οποία συστήνεται ο εμβολιασμός.**

## Ποιος πρέπει να εμβολιαστεί

Σύμφωνα με το **Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών** της χώρας μας, ο αντιγριπικός εμβολιασμός πρέπει να εφαρμόζεται συστηματικά σε άτομα (ενήλικες και παιδιά) που ανήκουν στις παρακάτω **ομάδες αυξημένου κινδύνου**:

1. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).

2. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω

3. Παιδιά (6 μηνών και άνω) και ενήλικες με έναν ή περισσότερους επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:

- Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
- Καρδιακή νόσο με σοβαρή αιμοδυναμική διαταραχή
- Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη)
- Μεταμόσχευση οργάνων
- Δρεπανοκυτταρική αναιμία (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
- Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
- Χρόνια νεφροπάθεια
- Νευρολογικά -νευρομυϊκά νοσήματα

4. Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικίας κύησης, λεχώιδες και θηλάζουσες

5. Άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία (Δείκτη Μάζας Σώματος >40Kg/m<sup>2</sup>) και παιδιά με ΔΜΣ >95<sup>η</sup> ΕΘ

6. **Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη** μακροχρόνια (π.χ. για νόσο Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα και άλλα) για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη.

7. **Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα** που αυξάνει τον κίνδυνο επιπλοκών της γρίπης.

8. Οι κλειστοί πληθυσμοί, όπως προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές (σχολείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων και τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.).

9. Κτηνίατροι, πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, εκτροφείς, σφαγείς και γενικά άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πτηνά ή χοίρους.

## Αντιγριπικός εμβολιασμός στον ΕΔΟΕΑΠ

Στον ΕΔΟΕΑΠ ο αντιγριπικός εμβολιασμός **επικεντρώνεται στις ευπαθείς ομάδες**, αφού οι άνθρωποι αυτοί διατρέχουν υψηλό κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές από τη γρίπη, αλλά δεν περιορίζεται σε αυτούς. Καθώς η αποτελεσματικότητα, η αποδοτικότητα και η ασφάλεια του εμβολίου έχουν τεκμηριωθεί, ο ΕΔΟΕΑΠ παρέχει τη δυνατότητα εμβολιασμού σε όλους τους ασφαλισμένους που το επιθυμούν.

Σε κάθε περίπτωση δεν υπάρχει συμμετοχή του ασφαλισμένου στο κόστος του εμβολίου.

- **Ασφαλισμένοι που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου** εμβολιάζονται είτε στα ιατρεία του Οργανισμού είτε εκτός, αφού λάβουν ηλεκτρονική συνταγή από το θεράποντα ιατρό τους. **Ο εμβολιασμός στα ιατρεία του ΕΔΟΕΑΠ θα ξεκινήσει στις 14 Οκτωβρίου.**
- **Ασφαλισμένοι άνω των έξι μηνών, που δεν ανήκουν στις παραπάνω ομάδες**, μπορούν να κάνουν το εμβόλιο, εφόσον το επιθυμούν, αφού επισκεφθούν το θεράποντα ιατρό τους και λάβουν χειρόγραφη σύσταση του για τον εμβολιασμό τους. Μπορούν να τον κάνουν στα ιατρεία του Οργανισμού, χωρίς συμμετοχή, υπογράφοντας έντυπο πως οι ίδιοι επιθυμούν τον εμβολιασμό τους. Αν πραγματοποιήσουν τον εμβολιασμό τους εκτός Οργανισμού, μπορούν να αποζημιωθούν για το κόστος του εμβολίου στο 100%, εφόσον προσκομίσουν στον ΤΥΠ γνωμάτευση του θεράποντος ιατρού, ταμιακή απόδειξη από το φαρμακείο αγοράς και το κουπόνι του εμβολίου.

## Χορήγηση

Το αντιγριπικό εμβόλιο πρέπει να χορηγείται έγκαιρα και πριν από την έναρξη της συνήθους περιόδου εμφάνισης της έξαρσης των κρουσμάτων γρίπης, καθώς απαιτούνται περίπου δύο εβδομάδες για την επίτευξη ανοσολογικής απάντησης. Ο

εμβολιασμός συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της εποχικής γρίπης στα άτομα για τα οποία ενδείκνυται, αλλά δεν πρόλαβαν να εμβολιαστούν εγκαίρως.

Ο αντιγριπικός εμβολιασμός γενικά **περιλαμβάνει μία μόνο δόση του εμβολίου ετησίως**.

- Βρέφη και παιδιά ηλικίας προ των 9 ετών που εμβολιάζονται για πρώτη φορά ή εκείνα (προ των 9 ετών) που στο παρελθόν είχαν λάβει μόνο μία δόση εμβολίου γρίπης χρειάζονται δύο δόσεις αντιγριπικού εμβολίου με μεσοδιάστημα τουλάχιστον 28 ημερών.
- Σε βρέφη ηλικίας άνω των 6 μηνών χορηγείται 0,5 ml (ολόκληρη η δόση), σύμφωνα με τις οδηγίες από επίσημους ευρωπαϊκούς ή άλλους φορείς φαρμάκων ( FDA, EMA κ.ά.).

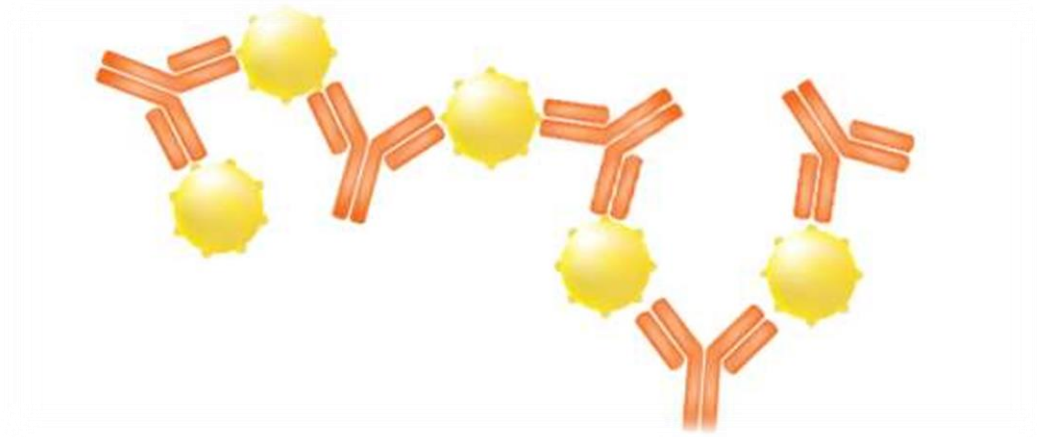


## Λειτουργία εμβολίου

Τα εμβόλια κατά της γρίπης προκαλούν την ανάπτυξη αντισωμάτων στον οργανισμό μας περίπου δύο εβδομάδες μετά τον εμβολιασμό. Αυτά τα αντισώματα παρέχουν προστασία έναντι μόλυνσης με τους ιούς που βρίσκονται στο εμβόλιο.

Το εμβόλιο εποχικής γρίπης προστατεύει από τους τύπους ιών της γρίπης που η έρευνα δείχνει ότι θα είναι οι πιο συνηθισμένοι κατά τη διάρκεια της ερχόμενης περιόδου. Κυκλοφορούν τριδύναμα εμβόλια (προστασία από τρεις ιούς της γρίπης, έναν ιό γρίπης Α Η1Ν1, έναν ιό γρίπης Α Η3Ν2 και έναν ιό γρίπης Β) και τα νεότερα τετραδύναμα (προστασία από τέσσερις τύπους ιών γρίπης, τους ίδιους με το τριδύναμο εμβόλιο και έναν επιπλέον τύπο ιού Β).

Τα εμβόλια κατά της γρίπης που κυκλοφορούν στην Ελλάδα παράγονται από ιούς γρίπης που έχουν θανατωθεί (αδρανοποιημένοι) και ως εκ τούτου δεν μπορούν να μεταδώσουν τη γρίπη.



## Ποιοι δεν πρέπει να εμβολιαστούν

- Τα παιδιά ηλικίας μικρότερης των 6 μηνών είναι πολύ μικρά για να εμβολιαστούν για τη γρίπη.
- Άτομα με σοβαρές, απειλητικές για τη ζωή αλλεργίες στο εμβόλιο της γρίπης ή σε οποιοδήποτε συστατικό του εμβολίου, όπως ζελατίνη, αντιβιοτικό ή άλλο συστατικό.

Μην εμβολιαστείτε εάν δεν έχετε την έγκριση του γιατρού σας, εάν είστε **αλλεργικοί στα αβγά** ή σε οποιοδήποτε από τα συστατικά του εμβολίου, εάν είχατε ποτέ **σύνδρομο Guillain-Barré** και εάν δεν αισθάνεστε καλά.

## Πότε και γιατί

Θα πρέπει να κάνετε το εμβόλιο γρίπης πριν ξεκινήσουν να εξαπλώνονται οι ιοί της γρίπης στην κοινότητά σας, καθώς χρειάζονται περίπου δύο εβδομάδες μετά τον εμβολιασμό για την ανάπτυξη αντισωμάτων στο σώμα και την παροχή προστασίας από τη γρίπη. **Κατά προτίμηση ο εμβολιασμός θα πρέπει να ολοκληρώνεται τουλάχιστον 4-6 εβδομάδες προς της έναρξης του ετήσιου επιδημικού κύματος της γρίπης στην Ελλάδα (δηλαδή περί τα μέσα-τέλη Νοεμβρίου).** Ωστόσο, ο εμβολιασμός ακόμα και αργότερα μπορεί να είναι επωφελής και θα πρέπει να συνεχίσει να προσφέρεται καθ' όλη τη διάρκεια της εποχής της γρίπης, ακόμη και τον Ιανουάριο ή αργότερα.

Αν εμβολιαστείτε νωρίς (για παράδειγμα τον Αύγουστο), είναι πιθανό να παρουσιάσετε μειωμένη προστασία προς τα τέλη της εποχής της γρίπης, ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι. Παιδιά που χρειάζονται δύο δόσεις εμβολίου για να προστατευθούν πρέπει να ξεκινήσουν τη διαδικασία εμβολιασμού νωρίτερα, διότι οι δύο δόσεις πρέπει να χορηγούνται με τουλάχιστον τέσσερις εβδομάδες διαφορά.

Το εμβόλιο γρίπης **χρειάζεται να επαναλαμβάνεται κάθε έτος** για δύο λόγους. Πρώτον, η ανοσολογική απάντηση του οργανισμού στον εμβολιασμό -προστατευτικά αντισώματα- μειώνεται με την πάροδο του χρόνου, επομένως χρειάζεται ο ετήσιος εμβολιασμός για βέλτιστη προστασία. Δεύτερον, επειδή οι ιοί γρίπης αλλάζουν



διαρκώς, η σύσταση του εμβολίου αναθεωρείται κάθε χρόνο και ενημερώνεται κατάλληλα για να συμβαδίζει με τους επικρατούντες ιούς.

Η αποτελεσματικότητα του εμβολίου μπορεί να ποικίλλει. Η προστασία του εξαρτάται από την ηλικία και την κατάσταση υγείας του ατόμου που εμβολιάζεται, καθώς και το βαθμό ομοιότητας ή «αντιστοιχισής» μεταξύ των ιών στο εμβόλιο και εκείνων που κυκλοφορούν. Κατά τη διάρκεια των περιόδων γρίπης ένας ή περισσότεροι από τους κυκλοφορούντες ιούς δυνατόν να είναι διαφορετικοί ή να αποκλίνουν από τους ιούς του εμβολίου, οδηγώντας σε μειωμένη αποτελεσματικότητα του εμβολίου.



## Η νόσος στους εμβολιασθέντες

Είναι πιθανό να αρρωστήσετε με γρίπη, ακόμη και αν έχετε εμβολιαστεί. Ωστόσο, ο εμβολιασμός έχει αποδειχθεί σε μελέτες πως μειώνει τη σοβαρότητα της ασθένειας σε άτομα που εμβολιάστηκαν. Πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι ο εμβολιασμός κατά της γρίπης μείωσε τους θανάτους, τις εισαγωγές μονάδας εντατικής θεραπείας (ΜΕΘ), τη διάρκεια παραμονής στη ΜΕΘ και τη συνολική διάρκεια της νοσηλείας σε νοσοκομειακούς ασθενείς με γρίπη. Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι ένας εμβολιασμένος ενήλικας που νοσηλευόταν με γρίπη ήταν 59% λιγότερο πιθανό να εισαχθεί σε ΜΕΘ από κάποιον που δεν είχε εμβολιαστεί. Μεταξύ των ενηλίκων στη ΜΕΘ με γρίπη, οι εμβολιασμένοι ασθενείς κατά μέσον όρο διέμεναν στο νοσοκομείο 4 λιγότερες ημέρες από αυτούς που δεν ήταν εμβολιασμένοι.

## Παρενέργειες

Πιθανές παρενέργειες του εμβολίου χαρακτηρίζονται ήπιες και βραχείας διάρκειας, ειδικά εάν συγκριθούν με τα συμπτώματα της γρίπης. Συγκεκριμένα, μπορεί να αισθανθείτε πόνο, ερυθρότητα ή οίδημα στη θέση του εμβολιασμού. Μόνο σε σπάνιες περιπτώσεις, ο εμβολιασμός κατά της γρίπης μπορεί να προκαλέσει σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις.



**Επιστημονική επιμέλεια:**

*Ευάγγελος Φραγκούλης, γενικός οικογενειακός ιατρός, αν. αρχίατρος ΕΔΟΕΑΠ*

**Δημοσιογραφική επιμέλεια:**

*Γραφείο Τύπου ΕΔΟΕΑΠ*