

Πώς θα προφυλαχθείτε φέτος από τη γρίπη

21/Οκτ/2019 23:59

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο, το οποίο, όταν χορηγηθεί σωστά και έγκαιρα, καλύπτει σε υψηλό ποσοστό και προφυλάσσει από τη μετάδοση του ιού της γρίπης συμβάλλοντας μεταξύ άλλων στην μείωση απουσιών από την εργασία και 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.

- Στα παιδιά χορηγείται μέχρι την ηλικία των 3 ετών η μισή δόση του εμβολίου ενηλίκων. Μετά την ηλικία αυτή συνιστάται η χορήγηση αντιγριπικών εμβολίων τύπου ενηλίκου.
- Το αντιγριπικό εμβόλιο πρέπει να χορηγείται έγκαιρα και πριν την έναρξη της συνήθους περιόδου εμφάνισης της έξαρσης των κρουσμάτων γρίπης, δεδομένου ότι απαιτούνται περίπου 2 εβδομάδες για την επίτευξη ανοσολογικής απάντησης.
- Ο αντιγριπικός εμβολιασμός συνιστάται σε όλα τα άτομα ηλικίας μεγαλύτερης των 6 μηνών (εφόσον το επιθυμούν).

Ομάδες αυξημένου κινδύνου

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ο αντιγριπικός εμβολιασμός να εφαρμόζεται σε άτομα (ενήλικες και παιδιά) που ανήκουν στις καλούμενες ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Οι ομάδες αυξημένου κινδύνου είναι οι εξής:

1. Ατομα ηλικίας 60 ετών και άνω
2. Παιδιά και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα: Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες, καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές, ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας), μεταμόσχευση οργάνων, δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες), σακχαρώδη διαβήτης ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα, χρόνια νεφροπάθεια, νευρομυϊκά νοσήματα
3. Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας κύησης.
4. Θηλάζουσες
5. Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος μεγαλύτερης των 40 kg/m²

6. Παιδιάπου παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. νόσος Kawasaki, ρευματοειδής αρθρίτιδα και άλλα) για τον πιθανό ο κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη
7. Άτομαπου βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα, τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη.
8. Οικλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων-λυκείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.)
9. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).

Τα άτομα τα οποία ανήκουν στις ομάδες αυξημένου κινδύνου συνιστάται να προσέρχονται έγκαιρα στις μονάδες υγείας με την έναρξη συμπτωμάτων για ιατρική διάγνωση και θεραπεία.

Ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι στους φορείς υγείας

Οι εργαζόμενοι στις υπηρεσίες υγείας βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο να προσβληθούν από λοιμώξεις κατά την εργασία και να τις μεταδώσουν στους συναδέλφους, τους ασθενείς και τις οικογένειες τους. Η ανοσοποίηση έναντι της γρίπης του προσωπικού των φορέων παροχής υπηρεσιών υγείας προστατεύει όχι μόνο τους εμβολιασμένους αλλά λειτουργεί και ως φραγμός κατά της μετάδοσης της γρίπης και μάλιστα σε άτομα με αντένδειξη εμβολιασμού (π.χ. βρέφη κάτω των 6 μηνών, αλλεργικά άτομα κ.α.) ή με χαμηλή ανοσολογική απόκριση και συμβάλλει στην απρόσκοπτη διατήρηση της παροχής υγειονομικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια της κορύφωσης της εποχικής γρίπης.

Ιδιαίτερατο προσωπικό των Μονάδων Εντατικής Θεραπείας συμπεριλαμβανομένων και των Μονάδων Νεογνών, των Μονάδων Αυξημένης Φροντίδας, των Μονάδων Ειδικών Λοιμώξεων, των ειδικών Μονάδων Ανοσοκατεσταλμένων και των Τμημάτων Επειγόντων Περιστατικών οφείλει να είναι στο σύνολό του εμβολιασμένο

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)