

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## Uwaga, nadchodzi grypa!



**Z roku na rok coraz więcej ludzi w Polsce zapada na grypę. Niestety z tą zakaźną chorobą wiąże się nie tylko gorączka i kaszel. Grypa i jej powikłania mogą zabić. Mogą też spowodować trwałe inwalidztwo. Dowiedz się, jak licznymi konsekwencjami grozi zachorowanie na grypę oraz jak uchronić przed nimi siebie i bliskich.**

Wraz z pierwszymi jesiennymi chłodami, czyli około połowy września zaczyna się w Polsce sezon grypowy, który kończy się dopiero w połowie kwietnia. Szczytu zachorowań, jak co roku, można się spodziewać między styczniem a marcem. Już teraz jednak, w związku z nadejściem nowego sezonu grypowego, lekarze ostrzegają, aby nie lekceważyć tej podstępnej choroby i apelują, żeby zawnazę przygotować się do jej odparcia.

Okazuje się, że lubiące chłód wirusy grypy mają się w naszym kraju coraz lepiej. W ubiegłym sezonie spowodowały rekordową liczbę ponad 5 mln zachorowań, co oznacza wzrost o 12 proc. w porównaniu do poprzedniego sezonu. Ale to nie koniec złych wieści. W minionym sezonie zwiększyła się również o 10 proc., do niemal 20 tysięcy, liczba związanych z grypą hospitalizacji. Ponadto, każdego roku, co najmniej kilkaset zachorowań kończy się śmiercią. Ekspertci biją więc na alarm, zwłaszcza, że liczba zachorowań, hospitalizacji i zgonów spowodowanych grypą lub jej powikłaniami rośnie w Polsce systematycznie już od kilku lat.

## **Dlaczego grypa jest groźna: lista powikłań**

- Grypa sześciokrotnie zwiększa ryzyko zawału serca, w pierwszym tygodniu choroby, a jeśli jest to grypa typu B, to ryzyko może być nawet dziesięciokrotnie większe. Wiąże się z nią również znacznie podwyższone ryzyko udaru mózgu - ostrzega prof. Adam Antczak, pulmonolog z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi i przewodniczący rady naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy.

Dlaczego pospolita grypa może wywołać aż tak drastyczne konsekwencje? Ekspert wyjaśnia, że dzieje się tak m.in. dlatego, że w czasie infekcji dochodzi do osłabienia naczyń krwionośnych i destabilizacji znajdujących się w nich blaszek miażdżycowych, co w efekcie może doprowadzić do zawału albo udaru.

Ale na tym nie koniec. Lista możliwych powikłań grypy, w tym również takich, które grożą trwałym inwalidztwem lub śmiercią, jest znacznie dłuższa.

- Najczęstszym powikłaniem grypy jest zapalenie płuc. Ciężkie wirusowe zapalenie płuc może przebiegać z niewydolnością oddechową i w efekcie doprowadzić do zgonu. Ale nierzadko rozwija się

też wtórne do zakażenia wirusowego nadkażenie bakteryjne, które może wywołać sepsę i doprowadzić do śmierci pacjenta w efekcie uszkodzenia wielonarządowego lub niewydolności krążeniowo-oddechowej – ostrzega dr Barbara Joanna Bałań z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Poza wspomnianymi wyżej przykładami, na liście możliwych skutków grypy znajduje się jeszcze wiele innych, mniej lub bardziej poważnych powikłań, w tym m.in.:

- zapalenie mięśnia sercowego,
- zapalenie osierdzia,
- kardiomiopatia rozstrzeniowa,
- zapalenie krtani,
- zapalenie oskrzeli,
- zapalenie zatok,
- nieodwracalne następstwa neurologiczne (np. utrata wzroku lub słuchu),
- choroby autoimmunologiczne (np. Hashimoto),
- zaostrzenie przebiegu różnych chorób przewlekłych (m.in. choroby wieńcowej, astmy czy POCHP).

Ekspertki zwracają również uwagę na fakt, że grypa może przebiegać bezobjawowo lub skąpo-objawowo, co wcale jednak nie oznacza, że nie niesie ze sobą ryzyka powikłań, które w dodatku mogą się objawić z pewnym opóźnieniem. Dlatego, w sezonie jesienno-zimowym trzeba być bardzo czujnym i w razie jakichkolwiek wątpliwości konsultować się z lekarzem.

### **Jak się roznosi wirus grypy**

Jedno kichnięcie osoby chorej na grypę rozsiewa wkoło 3 tys. kropelek zawierających wirusa. Roznosi się on wtedy z piorunującą prędkością 167 km na godzinę. Chore dzieci zarażają grypą aż przez 10 dni, podczas gdy dorośli tylko przez 5. Wirusa można spotkać m.in. na klamkach, blatach, poręczach, klawiszach komputera, no i oczywiście także na rękach. Wirus najdłużej utrzymuje się na powierzchniach gładkich (do 24 h), podczas gdy na ubraniach tylko 15 minut, a na dłoniach 8 minut. W temperaturze 4 stopni Celsjusza może jednak przeżyć nawet 48 godzin, a w lodzie wiele lat.

### **Jak uchronić się przed zachorowaniem na grypę?**

- Wszyscy, bez względu na stan odporności, jesteśmy narażeni na zakażenie wirusem grypy. Odporne na grypę są jedynie osoby, które się przeciwko niej zaszczepią – mówi dr Barbara Joanna Bałań.

Ekspertki podkreślają, że coroczne szczepienie na grypę wzmacnia odporność, znacząco redukuje ryzyko zachorowania, lecz przede wszystkim zabezpiecza przed groźnymi powikłaniami (np. zmniejsza ryzyko zawału serca o 67 proc., a udaru mózgu o 55 proc.).

W tym kontekście warto wiedzieć, że człowieka atakują dwa typy wirusów grypy: A lub B. Niestety, wirusy te ciągle się zmieniają, przez co każdego roku mamy do czynienia z nowymi ich wariantami. W efekcie, tak naprawdę nigdy nie wiadomo, który konkretnie typ i wariant wirusa będzie dominował w danym sezonie grypowym.

- Wirus grypy jest podstępny, nieprzewidywalny, ponieważ ciągle mutuje i ewoluuje. Pod tym względem ma nad nami pewną przewagę. Dlatego szczepionki na grypę zawierają więcej niż jeden typ wirusa i stale wzbogaca się ich skład. Każdego roku wytwarzana jest nowa szczepionka, która ma za zadanie chronić nas podczas najbliższego sezonu grypowego – wyjaśnia prof. Adam Antczak.

Ekspertki podkreślają, że w bieżącym sezonie grypowym, w polskich aptekach i placówkach służby zdrowia dostępne są rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), bardzo skuteczne szczepionki czterowalentne, a więc w praktyce składające się z czterech różnych szczepionek (przeciwko różnym wariantom wirusów grypy, zarówno typu A jak i B).

- W tym roku została wprowadzona 50-procentowa refundacja szczepień przeciw grypie dla osób powyżej 65 roku życia. To bardzo dobra decyzja Ministerstwa Zdrowia, bo najczęściej powikłań dotyka właśnie osoby w wieku podeszłym i to one płacą najwyższą cenę za nieszczepienie się przeciw grypie – mówi prof. Adam Antczak.

Szacuje się, że nawet do 80 proc. zgonów z powodu grypy i jej powikłań dotyczy właśnie seniorów.

Innymi grupami podwyższonego ryzyka, którym eksperci szczególnie rekomendują profilaktyczne szczepienia na grypę (z uwagi na możliwość wystąpienia groźnych dla zdrowia lub życia powikłań), są:

- kobiety w ciąży,
- dzieci w wieku poniżej 5 lat,
- osoby z otyłością znacznego stopnia (BMI ponad 40),
- osoby z chorobami przewlekłymi płuc, serca, nerek, wątroby, układu krwiotwórczego,
- osoby z chorobami reumatologicznymi.

Ekspertki podkreślają, że szczepić przeciwko grypie powinny się również osoby chore na nowotwory, bo mają **one obniżoną odporność i są przez to bardzo narażone na infekcje i ich groźne powikłania.**

## **Kiedy zaszczepić się przeciw grypie?**

Wiele osób zastanawia się, kiedy jest najlepszy moment na zaszczepienie się przeciwko grypie. Ekspertki podpowiadają, że najlepiej wykonać je w okresie od września do grudnia. Warto też wiedzieć, że maksymalna ochrona przed wirusem występuje po 4 tygodniach od szczepienia. Nie warto więc zwlekać ze szczepieniem na ostatnią chwilę, tuż przed szczytem zachorowań.

Na temat tych szczepień krąży niestety wiele mitów i półprawd. Niektórzy twierdzą np., że zaszczepili się na grypę, a mimo to na nią zachorowali. W rzeczywistości jednak mogli oni pomylić grypę z inną chorobą.

- Szczepienie na grypę chroni nas przed zachorowaniem na grypę. A trzeba pamiętać, że jest jeszcze wiele innych wirusów wywołujących infekcje dróg oddechowych, czyli tzw. przeziębienia – tłumaczy dr Barbara Joanna Bała.

Jeśli jednak ktoś faktycznie, pomimo szczepienia, zachorował na grypę, może to wynikać m.in. z faktu, że jego szczepionka była niedoszacowana. Co to znaczy? Chodzi o to, że np. taka osoba

zaszczepiła się szczepionką trójwartentną, a więc dającą mniejszy zakres ochrony niż mocniejsze szczepionki (czterowalentne). Dlatego zawsze warto sięgać po najlepsze, dostępne w danym momencie szczepionki, rekomendowane przez specjalistów.

Eksperci podważają też mity na temat rzekomej, powszechnej szkodliwości szczepionek, np. możliwości doznania wstrząsu anafilaktycznego wskutek szczepienia. Profesor Antczak przekonuje, że coś takiego zdarza się niezwykle rzadko - raz na 1,5 mln przypadków. Według niego, wielokrotnie większe ryzyko takiego wstrząsu wiąże się z zażyciem powszechnie stosowanej aspiryny.

Ale ruchy antyszczepionkowe w Polsce wciąż trzymają się mocno, co z pewnością przekłada się na wciąż sporą niechęć Polaków do wykonywania dobrowolnych szczepień ochronnych, w tym także na grypę.

Z danych przedstawionych przez ekspertów Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy wynika, że poziom wyszczepialności przeciwko grypie w Polsce osiągnął w zeszłym roku poziom niespełna 3,7 proc. ogólnej populacji. To zdecydowanie za mało, aby powstrzymać dalszą ekspansję grypy i wywoływanych przez nią problemów.

Wiktor Szczepaniak (zdrowie.pap.pl)

Źródło:

[Ogólnopolski Program Zwalczenia Grypy](#)

<http://laboratoria.net/felieton/28649.html>

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**