



Εποχική γρίπη. Ποιες είναι οι ομάδες υψηλού κινδύνου, που πρέπει να εμβολιαστούν και ποια είναι η καλύτερη περίοδος εμβολιασμού;

Η γρίπη είναι μια οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης. Υπάρχουν τρεις τύποι ιών γρίπης, οι Α, Β και C. Οι ιοί τύπου Α ή Β αποτελούν τα κύρια αίτια γρίπης στον άνθρωπο, ενώ οι περιπτώσεις γρίπης από ιούς τύπου C είναι πολύ σπάνιες. Οι ιοί της γρίπης προσβάλλουν το ανώτερο ή/και το κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος (μύτη, φάρυγγας, λάρυγγας, βρόγχοι). Στην καθημερινή γλώσσα, ο όρος "γρίπη" χρησιμοποιείται συχνά ως συνώνυμο του "κρύωμα" ή "ίωση" αλλά, με την αυστηρή ιατρική έννοια του όρου, "γρίπη" είναι η νόσος που οφείλεται στους παραπάνω συγκεκριμένους ιούς.

Μέχρι σήμερα, ο κύριος τρόπος για να προστατευθεί κανείς από τη γρίπη είναι ο έγκαιρος εμβολιασμός . Κανένα φάρμακο δεν μπορεί να υποκαταστήσει τον αντιγριπικό εμβολιασμό, που είναι το κύριο μέτρο πρόληψης για την γρίπη.

Ο εμβολιασμός πρέπει να επαναλαμβάνεται, κάθε χρόνο, γιατί η ανοσία που αφήνει το εμβόλιο εξασθενεί μετά από 6 μήνες περίπου, επομένως δεν υπάρχει προστασία εναντίον της γρίπης την επόμενη περίοδο.

Πότε είναι για τη χώρα μας η εποχή της γρίπης;

Στην Ελλάδα, η περίοδος της γρίπης διαδράμει από Οκτώβριο έως Απρίλιο, με έξαρση της δραστηριότητας μεταξύ Δεκεμβρίου και Φεβρουαρίου

Ο εμβολιασμός πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο κατά το χρονικό διάστημα Οκτωβρίου-Νοεμβρίου. Χρειάζονται περίπου 2 εβδομάδες από τον εμβολιασμό ώστε ο οργανισμός να δημιουργήσει προστατευτικά αντισώματα για τη γρίπη. Παρόλο που ο καλύτερος χρόνος για εμβολιασμό είναι η περίοδος Οκτωβρίου-Νοεμβρίου, μπορεί κάποιος να εμβολιαστεί και αργότερα, εάν ανήκει στις ευπαθείς ομάδες και για κάποιο λόγο δεν εμβολιάστηκε έγκαιρα.

Ποια άτομα ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου;

Ο ιός της γρίπης μπορεί να προσβάλλει όλες τις ηλικιακές ομάδες. Ωστόσο τον υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρή νόσηση και εμφάνιση επιπλοκών διατρέχουν συγκεκριμένα:

- Έχετε Σακχαρώδη διαβήτη;
- Έχετε προβλήματα με τα νεφρά;
- Έχετε προβλήματα καρδιάς;
- Έχετε σοβαρό άσθμα;
- Πάσχετε από ιατρική πάθηση για την οποία χρειάζεστε τακτική ιατρική παρακολούθηση;
- Έχει τεθεί σε καταστολή το ανοσοποιητικό σας σύστημα λόγω ασθένειας ή φαρμάκων;
- Είστε ηλικίας άνω των 60 χρονών;
- Διαμένετε σε γηροκομείο ή άλλο ίδρυμα μακροπρόθεσμης φροντίδας;
- Είστε έγκυος β $\square$ και γ $\square$ τριμήνου;

Ένα **‘Ναι’** σημαίνει ότι μπορεί να κινδυνεύετε να παρουσιάσετε σοβαρές επιπλοκές από τη ΓΡΙΠΗ, ανεξάρτητα της ηλικίας.

- Επαγγελματίες στον τομέα υγειονομικής φροντίδας βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο τόσο στην προσβολή όσο και στην μετάδοση της γρίπης γι' αυτό πρέπει να εμβολιαστούν για να προστατεύσουν συναδέλφους, οικογένεια και ασθενείς.
- Κι αν είστε σύντροφος, γονέας ή παιδί κάποιου ατόμου που κινδυνεύει, ενδεχομένως

να χρειαστεί να εμβολιαστείτε κι εσείς για να προστατεύσετε τους πλησίον σας.

Μιλήστε τώρα στο γιατρό σας για το εμβόλιο γρίπης, επειδή ακόμη κι αν εσείς δεν κινδυνεύετε, κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να κινδυνεύει.

medlabnews.gr