



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w
m. st. Warszawie
ul. Kochanowskiego 21,
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
tel. 22/311-80-07÷08;
e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl

GRYPA

JAK ZAPOBIEC ZAKAŻENIOM GRYPY?

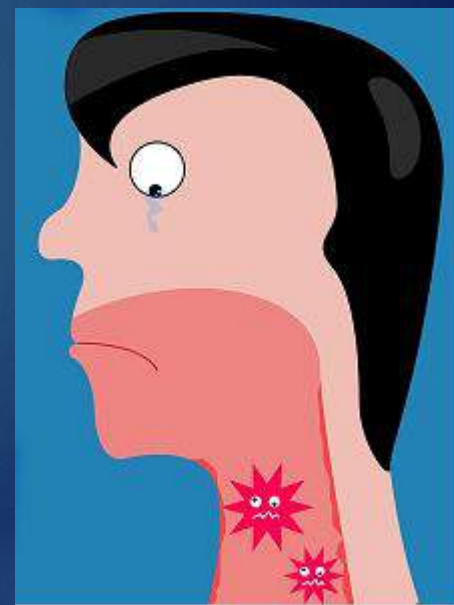
Warszawa, 2017



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

Grypa jest ostrym wirusowym
zakażeniem górnych dróg oddechowych,
wywoływanym przez wirusy grypy.

Przyczyną corocznych, sezonowych wzmożonych zachorowań na grypę w okresie jesienno-zimowym są wirusy grypy typu A i B





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

GRYPA

RNA-wirusy należące do rodziny Orthomyxoviridae:

Typ A- występuje u ludzi i zwierząt

Podtypy: antygeny powierzchniowe (otoczka białkowa)
-hemaglutynina HA (18 podtypów) i neuraminidazy NA (11 podtypów)

Najczęściej powoduje epidemie i pandemie- A/H1N1- pandemia w 2009 r.

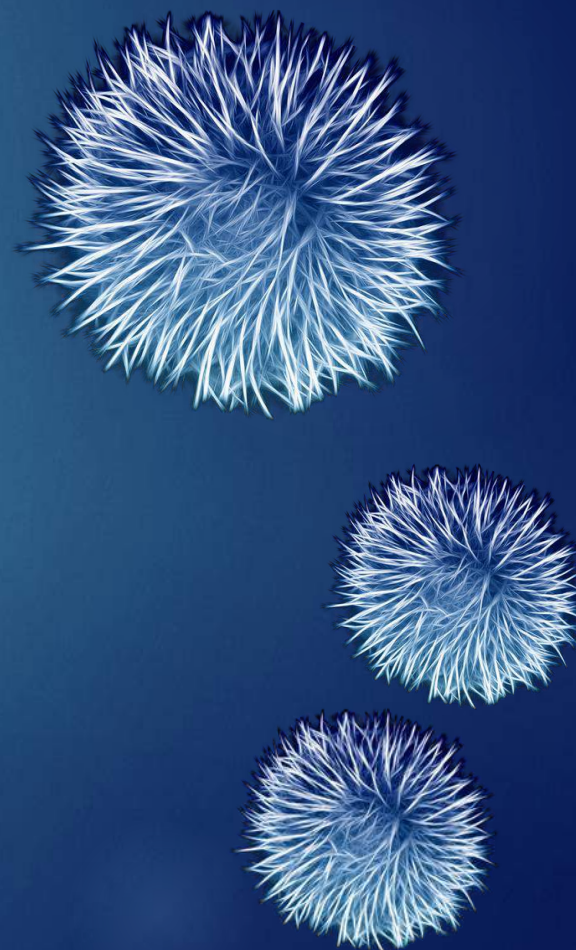
Typ B- występuje u ludzi

Typ C- występuje u ludzi i świń (najmniej groźne)



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

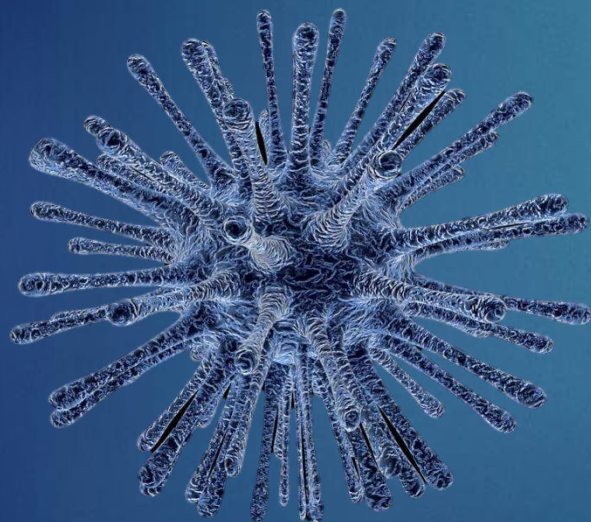
W Polsce
sezon wzrostu zachorowań
na grypę trwa od
października do kwietnia,
przy czym **szczyt**
zachorowań przypada na
okres między
styczniem a marcem





Konieczność corocznych zmian składu szczepionek

Mutacje w genach HA i NA powodują powstanie nowych szczepów wirusa (przesunięcie antygenowe)- **obniżenie skuteczności przeciwciał przeciw wcześniejszemu szczepowi**. Równoczesne mutacje HA i NA powodują, pojawianie się nowych szczepów wirusa, **na który nie występuje odporność** (skok antygenowy)



Zachorowania sezonowe u ludzi wywołują głównie 3 podtypy wirusa grypy A – H3N2, H2N1 i H1N1 – powodujące śmiertelność szacowaną na mniej niż 0,5%.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

Cecha charakterystyczna	grypa	przeziębienie
początek	nagły	stopniowy
Temperatura ciała	>38°C	Nieznacznie podwyższona
Bóle mięśniowo-stawowe	Bardzo często	rzadko
Ból głowy	Bardzo często	rzadko
Katar	rzadko	Bardzo często
Kaszel	Często	rzadko
powikłania	występują	brak
Krwawienie z nosa/ zapalenie spojówek	występują	brak



Drogi zakażenia

▶ *Kropelkowa*

kichanie, kaszel

▶ *Bezpośrednia*

kontakt z wydzielinami dróg
oddechowych osób zakażonych

▶ *Kontakt przedmiotowy*

środki komunikacji miejskiej itp.





Profilaktyka grypy

- ❑ *Coroczne szczepienia*
- ❑ *Regularne mycie rąk*
- ❑ *Unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi na grypę*
- ❑ *W przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu, a gdy konieczne jest przebywanie poza domem - unikanie tłumu i masowych zgromadzeń*
- ❑ *Zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej przy pomocy chusteczki*

„Skuteczność szczepionek przeciwko grypie określa się na 70% – 90% w przypadku ludzi zdrowych poniżej 65 roku życia.” - Ministerstwo Zdrowia



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

Leczenie:

Tak jak w przypadku innych chorób wirusowych antybiotyki są nieskuteczne. W Polsce dostępne są dwa leki antygrypowe: *zanamiwir* i *oseltamiwir*, które należy przyjąć w ciągu 24-48 h od momentu infekcji. W innym przypadku leczenie jest głównie objawowe. Zaleca się pozostanie w domu, odpoczynek i picie dużej ilości płynów.



Powikłania grypy

- *Zapalenia oskrzeli i płuc*
- *Zapalenia ucha środkowego*
- *Zapalenia mięśnia sercowego*
- *Zapalenia nerwów obwodowych*
- *Powikłania położnicze u kobiet w ciąży*



Nie lekceważ grypy

Corocznie na świecie zachorowania na gripę są przyczyną około 3 do 5 milionów przypadków ciężkich powikłań pogrypowych i około **250 000 do 500 000 zgonów** (z czego 28 000 - 111 500 stanowią dzieci poniżej 5 roku życia).



Nie lekceważ grypy

- ▶ Każdego roku choruje na grypę do 10% dorosłych i do 30% dzieci
- ▶ Ponad 3 miliony osób w UE jest hospitalizowanych
- ▶ Ponad 170 tysięcy osób umiera co roku z powodu grypy w UE



Szczepienie ochronne

Szczepienie jest najskuteczniejszą formą zapobiegania grypie.

Szczepionka przeciwgrypowa zawiera antygeny trzech szczepów wirusa grypy (dwa wirusa A oraz jeden wirusa B).

W Polsce stosowane są wyłącznie szczepionki

inaktywowane:

typu *split* i *sub-unit*.





Zalecenia szczepień:

- osoby chorujące przewlekłe
- zdrowe dzieci w wieku od 6 miesiąca życia do 18 roku
- osoby w wieku powyżej 55 lat
- pracownicy ochrony zdrowia
- kobiety w ciąży i planujące ciążę
- osoby z obniżoną odpornością



Szczepienia ochronne sezon grypowy 2017/2018

▶ Szczepionki trójwalentne :

A/H1N1 + A/H3N2 + B/ VICTORIA LUB B/YAMAGATA

▶ Szczepionki czterowalentne:

A/H1N1 + A/H3N2 + B/ VICTORIA + B/ YAMAGATA



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

1 Października Ogólnopolski Dzień Profilaktyki Grypy



Krażenie wirusa grypy w Europie

- ▶ W sezonie 2016/2017 dominował wirus typu **A(H3N2)**, w przeciwieństwie do sezonu 2015/2016, gdzie dominującym wirusem był typ **A(H1N1)pdm09**



Dane epidemiologiczne Polska

- ▶ 2016/2017 odnotowano rekordową liczbę zachorowań na grypę i choroby grypopodobne. Zachorowało **3 793 770** osób (o 25% więcej od sezonu grypowego 2015/2016).
- ▶ Wzrosła również liczba osób hospitalizowanych (ciężki przebieg choroby) w sezonie 2016/2017 aż o **16%**.



Literatura:

- <http://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/grypa/>
- Perspektywy szerszej ochrony przed grypą w sezonie 2017/2018 Zakład Medycyny Społecznej z Zdrowia Publicznego WUM dr hab. N. med. Aneta Nitsch-Osuch
- Profilaktyka i Leczenie Grypy. Wytyczne Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce, Łódź 2006.
- Obalamy Mity Grypowe. Fakty i mity. Grypa i szczepienia przeciw grypie. Dr n. med. Ernest Kuchar Warszawa, 2014.
- Zakażenia wywołane przez RNA-wirusy Maria Olszyńska-Krowicka 14:258-265.
- <http://wsse.waw.pl/aktualnosci-i-komunikaty/komunikaty/grypa-677>
- <http://www.grypoodporni.pl>
- <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/grypa/szczepienia/>



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna
w m. st. Warszawie
ul. Kochanowskiego 21,
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
tel. 22/311-80-07÷08;
e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl

Dziękuję za uwagę

Opracowanie: Katarzyna Pawłowska

Warszawa, 2017