



Chrípková sezóna!

Vzhľadom k tomu, že prebieha očkovanie proti chrípke, dovoľujeme si Vás oboznámiť so základnými údajmi o chrípke, upozorniť na zmeny v úhrade vakcín proti chrípke a pripojiť naše odporúčanie.

Chrípka v číslach:

- Na Slovensku je každoročne hlásených cca 1 – 2 milióny ochorení na akútne respiračné ochorenia.
- Vírusom chrípky sa každoročne nakazí cca 5 – 10 % dospelých a 20 – 30 % detí.
- Zo všetkých chorých na chrípku je cca 1 % liečených v nemocniciach.

Základné údaje o chrípke:

Chrípka je vírusové ochorenie dýchacích ciest, ktoré postihuje celé telo. Nemýľme si však chrípku s ďalšími akútnymi respiračnými ochoreniami, napr. s prechladnutím. Asi len štvrtinu z ochorení dýchacích ciest vyvolávajú vírusy chrípky. Ostatné sú vyvolané inými vírusmi a baktériami.

Rozdiely medzi prechladnutím a chrípkou:

	Prechladnutie	Chrípka
Teplota	menej častá (do 38°C)	áno - náhly vzostup (39 – 40°C)
Nádcha	áno	nie je typická
Kašeľ	nie je typický	áno – suchý, dráždivý
bolesť hlavy	mierna	áno - výrazná
bolesť hrdla	áno	nie je typická
celková bolesťivosť kĺbov a svalov	mierna	áno - výrazná
únava, slabosť	mierna	výrazná s pretrvávaním až 3 týždne
Zimnica	nie je typická	áno
Trvanie	1 týždeň	10 – 14 dní bez komplikácií
Komplikácie	ochorenie prínosových dutín, ucha	stredoušné komplikácie, infekcie čelných a prínosových dutín, život ohrozujúce komplikácie - napr. zápal pľúc, zápal srdcového svalu

Šírenie chrípky:

Chrípka je vysoko nákazlivé ochorenie, ktoré sa prenáša priamym kontaktom s chorým (podanie rúk), vzdušnou cestou - kýchaním, kašľaním alebo dotýkaním sa kontaminovaných predmetov. Ochoreť môže aj zdravý človek v dobrej kondícii.

Liečba chrípky:

Základom je pokoj na lôžku, lieky proti bolesti a teplote, dostatok tekutín a vitamínu C. Podľa druhu kašľa sa užívajú lieky na tlenie alebo uľahčenie vykašľávania. Antibiotiká neúčinkujú na vírus chrípky a používajú sa len na liečenie bakteriálnych komplikácií chrípky (napr. zápal dutín, zápal pľúc atď.). Ak sa chrípka dôsledne nevylieči, hrozia vážne zdravotné komplikácie a následky.

Prevenca proti chrípke:

Nešpecifická – všeobecná prevencia:

1. Dodržiavanie základných hygienických návykov - zakrývanie úst pri kašli, nosa pri kýchaní, používanie jednorazových zdravotných vreckoviek, časté umývanie rúk.
2. Zvyšovanie celkovej odolnosti - otužovaním, primeranou pohybovou aktivitou, dennou konzumáciou surovej zeleniny a ovocia.
3. V priestoroch, kde sa človek často zdržuje, znížiť prašnosť upratovaním na mokro a častým vetraním.
4. Pri prvých prejavoch ochorenia sa stáva človek infekčný pre svoje okolie, a preto by mal, obmedziť kontakt s ostatnými ľuďmi, pri styku s nimi dodržiavať základné hygienické pravidlá a nestýkať sa hlavne s dočatami, starými ľuďmi a osobami so zníženou imunitou.
5. Počas zvýšeného výskytu chrípky a chrípku napodobujúcich ochorení sa vyhýbať podujatiam, kde dochádza k zhromažďovaniu väčšieho množstva ľudí (napr. návšteva kina, divadla a pod.).
6. Duševný stav má úzky vzťah k imunitnému systému, ktorý je zodpovedný za odolnosť organizmu proti mikroorganizmom, preto dostatočný odpočinok, kvalitný spánok a dobrá nálada výrazne prispievajú k zvyšovaniu odolnosti.

Špecifická prevencia – očkovanie:

Očkovanie je v podstate vpravenie určitých častí vírusu chrípky, ktorý bol usmrtený, do tela človeka. Naš imunitný systém si po 10 – 14 dňoch vytvorí špecifické protilátky proti tomuto vírusu. Tzn., že keď očkovaný človek príde do kontaktu s týmto pôvodcom nákazy, jeho imunitný systém dokáže rýchlo a cielene takýto vírus rozoznať, zneškodniť a ochrániť tak človeka pred chrípkovým ochorením.

Nanešťastie, vírusy chrípky sa neustále menia. Preto každý rok pred začiatkom chrípkového obdobia Svetová zdravotnícka organizácia identifikuje aktuálne cirkulujúce vírusy a podľa nich sa vyrába vakcína. To znamená, že každý rok má vakcína proti chrípke iné antigénne zloženie.

Najvhodnejším časom pre očkovanie sú jesenné mesiace (október, november), nevylučuje sa však ani očkovanie počas zimných mesiacov. Ochrana človeka proti chrípke vzniká za 10 – 14 dní po podaní očkovacej látky.

Bezpečnosť vakcíny proti chrípke: Vakcína nemôže spôsobiť chrípku, pretože neobsahuje žiadny „živý“ vírus. Očkovať by sa nemali osoby s alergiou na vajcia alebo vaječné výrobky. Tak ako všetky vakcíny, aj chrípková vakcína môže spôsobiť vedľajšie účinky. Môžu sa objaviť mierne a prechodné reakcie v mieste očkovania ako napr. začervenanie.

Význam očkovania:

Pre spoločnosť, štát:

- zníženie chorobnosti a úmrtnosti na chrípku, vrátane komplikácií tohto ochorenia
- zníženie návštev u lekára
- zníženie nákladov na liečbu a hospitalizácie
- zníženie spotreby antibiotík

Pre zamestnávateľov:

- zníženie absencií zamestnancov v práci – pokles práceneschopnosti pracovníkov, ktorá býva zimnom a jarnom období najvyššia
- udržanie fyzickej výkonnosti pracovníkov
- redukcia ekonomických strát na produktivite práce
- zníženie nákladov na úhradu prvých 10 dní práceneschopnosti zamestnanca

Záver:

Chrípka patrí medzi závažné, každoročne sa vyskytujúce ochorenie. Ohrozuje nielen zdravie jednotlivcov, ale jej epidemický charakter významnou mierou ovplyvňuje život spoločnosti, zasahuje do ekonomickej oblasti.

Jedinou účinnou zbraňou proti chrípke je očkovanie, ktoré je podľa odborníkov v oblasti vakcinácie, považované za spoľahlivé, bezpečné a najefektívnejšie v boji proti chrípke.

Na základe všetkých uvedených informácií odporúčame zamestnávateľom, aby zvážili možnosť investície do zaočkovania svojich zamestnancov proti chrípke a upovedomili svojich zamestnancov o aktuálnosti očkovania a jeho výhodách vyvesením priloženého informačného materiálu vo forme letáku.

**Michal Bursa
PZS**