



Medexpress, 2020-10-26 18:00

# Jak koronawirus zmienił nasz stosunek do grypy



Lek. Małgorzata Ponikowska

Zdaniem odbiorców akcji informacyjno-edukacyjnej Zaszczep się Wiedzą grypa jest najczęściej lekceważoną chorobą. tymczasem wg danych ECDC każdego roku z przyczyn związanych z grypą umiera 15-70 tys. obywateli Europy.

## **Dlaczego Pani zdaniem grypa została uznana przez odbiorców akcji za najczęściej bagatelizowaną chorobę? Faktycznie ignorujemy zagrożenie? A może mylimy je z przeziębieniem?**

**Lek. Małgorzata Ponikowska:** Myślę, że powszechność występowania tej choroby sprawia, że się z nią oswoiliśmy. Co więcej, często mylimy grypę, która jest chorobą wywołaną przez konkretnego wirusa, tj. wirusa grypy, z przeziębieniami wywołanymi przez różne łagodniejsze wirusy, takie jako rino- czy adenowirusy. Dlatego w tym miejscu należy zaznaczyć, że nie każda infekcja górnych dróg oddechowych, czyli katar, ból gardła, kaszel, to od razu grypa! Grypa zwykle „zwała z nóg” – pojawia się nagłe pogorszenie samopoczucia, bóle mięśni, głowy, dreszcze, potem dochodzą do tego objawy takie jak ból gardła, katar czy kaszel. Przeziębienia mają lżejszy przebieg, dolegliwości narastają stopniowo, a osłabienie po chorobie ustępuje dużo szybciej. Warto dodać tu jeszcze, że obecnie krążą wśród populacji jeszcze koronawirus SARS-CoV-2i w tym momencie diagnostyka różnicowa robi się dużo, dużo trudniejsza – objawy infekcji koronawirusem są bardzo różne: jedna osoba odczuwa niewielkie osłabienie, lekki ból w rzucie zatok i traci smak, a inna się dusi...

## Śmiertelność grypy - jak wysoka jest w rzeczywistości? Kto jest najbardziej zagrożony najcięższymi powikłaniami?

**M.P.:** Najbardziej zagrożeni ciężkim przebiegiem i powikłaniami grypy są dzieci <5r.ż., seniorzy, kobiety w ciąży i osoby przewlekle chore.

Dyskusje na temat śmiertelności grypy są bardzo gorące, szczególnie, gdy próbuje się udowodnić, że obecnie panujący koronawirus to nic innego jak taka właśnie „zwykła grypa”. Jednak w tym miejscu przypomnijmy sobie, że ta „zwykła grypa” potrafiła w latach 1918-20 zabić 50 mln ludzi – wszak jest to wirus, który mutuje i zdarzają się wyjątkowo zjadliwe szczepy....

Wracając natomiast do grypy, jaką znamy z ostatnich lat, to ze względu na fakt, że nie wszystkie przypadki trafiają do lekarza, a system pewnego diagnozowania tej infekcji (badaniami laboratoryjnymi) jest dość ubogi, to dane, które posiadamy są dość zgrubne, a śmiertelność trudna do oszacowania. Co więcej, mamy kilka podtypów wirusów, które regularnie mutują, więc jednego roku są groźniejsze, innego mniej... Sezon sezonowi nierówny. Jeśli przyjęlibyśmy, że wszystkie niepotwierdzone testami laboratoryjnymi podejrzenia zachorowań na grypę były trafione, to w Polsce mówimy o śmiertelności poniżej 0,01%. Jednak ze względu na wspomniane niepewności, ja obstawałabym przy spojrzeniu na bezwzględne liczby zgonów z powodu grypy, gdyż je trudniej je przekłamać. Co więcej, dają obraz niebezpieczeństwa, jakie stanowi grypa w porównaniu do koronawirusa. W sezonie grypowym 2018/2019 odnotowano w Polsce 150, zaś w sezonie 2019/2020 65 zgonów - jednak na poprawkę trzeba wziąć fakt, że w tym roku przez lockdown odnotowaliśmy znaczny spadek transmisji wszelakich infekcji. Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób szacuje, że każdego roku na grypę choruje 4 -50 mln Europejczyków, z czego umiera 15 - 70 tys (w UE mieszka 446 mln ludzi). Nie da się ukryć, że ta sezonowa i pozornie oswojona choroba wciąż stanowi bolączkę zdrowia publicznego. Trzeba jednak przyznać, że nieporównanie większym problemem jest koronawirus, który w tym momencie w Polsce zabił już ponad 4 tys. osób, zaś w Europie ponad 250 tys.!



### **WARTO PRZECZYTAĆ**

Na grypę umiera w Polsce 100 razy więcej ludzi, niż to wynika z oficjalnych danych

**Ostatnimi czasy dość częsty staje się argument, że skoro nosimy maseczki, to nie musimy się szczepić przeciw grypie bo i tak nie zachorujemy...**

**M.P.:** W tym sezonie oczekujemy wprawdzie spadku ilości infekcji górnych dróg oddechowych właśnie dzięki obowiązkowi noszenia maseczek, wzmożonej higienie rąk czy ograniczeniu kontaktów międzyludzkich, ale pamiętajmy, że ochrona ta nie jest 100% skuteczna. Niestety bardzo duży wpływ na nasze bezpieczeństwo mają inni ludzie i ich zachowania... Przykładowo: jeśli moja maska chroni mnie w 80%, pozostałe 20% zależy od tego, czy inni też założą maski. W dużym uproszczeniu: jeśli mój rozmówca jest zakażony i ma maskę, to na każde 100 wydychanych przez niego cząsteczek wirusa, jego maska zatrzymuje 80%, więc tylko 20 cząsteczek dociera do mnie. Moja maska odfiltruje kolejne 80%, więc finalnie do moich dróg oddechowych trafiają tylko 4 cząstki. Gdyby mój rozmówca maski nie miał, nawdychałabym się 5x większej ilości cząsteczek wirusa, zwiększając tym samym ryzyko wystąpienia choroby. Pamiętajmy, że aby zachorować potrzebna jest pewna ilość cząsteczek wirusa – im ich więcej, tym gorzej dla wdychającego.

Dlatego wciąż warto szczepić się na grypę – dotyczy to przede wszystkim osób z grup ryzyka, o których już wspomniałam, ale także osób pracujących w dużych skupiskach ludzkich, gdzie infekcje rozchodzą się błyskawicznie. Sprzedawca czy nauczyciel ma większą szansę złapać, a następnie rozprzestrzenić infekcję, niż osoba pracująca zdalnie z domu.

### **W tym roku zainteresowanie szczepionkami znacznie wzrosło. To kwestia pandemii?**

**M.P.:** Myślę, że zdecydowanie. Z jednej strony przeraża nas wizja koinfekcji grypą i koronawirusem, z drugiej dobrze byłoby wyeliminować przynajmniej jedno zagrożenie i oszczędzić sobie stresu zastanawiania się, czy to grypa, czy koronawirus.... Wydaje mi się też, że wiele osób zainteresowało się tą szczepionką po raz pierwszy, bo zaczęto głośno o niej mówić.

### **Czy szczepionka przeciw grypie jest bezpieczna dla wszystkich? Nawet seniorów lub osób z obniżoną odpornością albo w trakcie terapii nowotworowej?**

**M.P.:** Szczepionka jest bezpieczna i szczególnie zalecana właśnie osobom osłabionym czy w trakcie terapii onkologicznych! To te osoby, o słabym układzie odpornościowym, mogą nawet umrzeć w przebiegu grypy. Strach przed szczepionką jest podsycany często powtarzaną legendą miejską, jakoby ktoś po szczepionce zachorował na „grypę cięższą niż zwykła”. Jest to oczywista bzdura, bo w szczepionce są zawarte tylko niektóre antygeny powierzchniowe wirusa, ale nie ma tam pełnych cząstek wirusa zdolnych do wywołania choroby. Antygeny powierzchniowe to takie molekularne znaczniki wirusa, które pozwalają na jego neutralizację, gdy organizm się wcześniej z nimi zapozna i wytworzy odpowiedź – właśnie za pośrednictwem szczepionki. Natomiast faktem jest, że po podaniu szczepionki mogą wystąpić takie dolegliwości jak zmęczenie, bóle mięśni czy stan podgorączkowy i to jest właśnie odczuwalny efekt stymulowania układu immunologicznego. Trzeba też pamiętać, że szczepionka daje ochronę dopiero po ok. 2 tygodniach od szczepienia, więc w „międzyczasie” wciąż można zachorować na grypę. Przypomnę też, że ochrona nie jest idealna - liczba przypadków zachorowań na grypę jest zwykle o połowę mniejsza w populacji zaszczepionej, w stosunku do populacji niezaszczepionej. Ktoś zapyta czy to dużo? Ja odpowiem, że z punktu widzenia populacyjnego jest to wciąż gra warta świeczki.

### **Czy możemy stymulować odporność naturalnymi sposobami (takimi jak babciny syrop z cebuli lub spożywanie czosnku) i dzięki temu uniknąć zachorowania? Jak tak, to jakie sposoby Pani poleca?**

**M.P.:** Brak jest jednoznacznych badań wskazujących czosnek czy cebulę, jako remedia na choroby infekcyjne, jednak rola zdrowego stylu życia, czyli dobrego jedzenia, wysypiania się i umiarkowanej aktywności fizycznej jest nie do przecenienia. Obserwacje pozwalają stwierdzić, że zarówno grypę, jak i COVID-19 ciężiej przechodzą osoby otyłe oraz przemęczone. Dlatego w tym sezonie polecam szczególnie troskę o swoje samopoczucie!

Źródło: [www.zaszczepsiewiedza.pl](http://www.zaszczepsiewiedza.pl)