

Rozmawiamy z dr nauk med. Urszulą Sztuką-Polińską, dyrektorem Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łodzi.

■ W wielu łódzkich firmach masowo szczepi się pracowników przeciwko grypie. Tymczasem podobno ludziom młodym i zdrowym nie powinno się podawać takich preparatów...

- Osoby przed 45. rokiem życia mogą sobie odpuścić szczepienia. Zapewne jeśli ktoś jest młody i nie choruje, to lekarz odradzi mu taką formę profilaktyki.

Zaleca się jednak podawanie tego preparatu dzieciom, bo nie mają jeszcze w pełni wykształconego układu immunologicznego, a także osobom po 65. roku życia, których odporność jest już słabsza, oraz pacjentom cierpiącym na choroby przewlekłe, głównie cukrzycę i schorzenia układu krążenia. Zaszczepić powinny się również ci, którzy codziennie mają kontakt z dużą liczbą osób, czyli pracownicy handlu, służby zdrowia i służb miejskich.

■ Czy ktoś nas może zmusić do szczepienia?

- Te szczepienia nie są obowiązkowe, a jedynie zalecane. W krajach starej Unii Europejskiej, gdzie świadomość społeczna jest większa, nie ma zresztą w ogóle szczepień obowiązkowych. Jednak większość obywateli i tak idzie się szczepić w imię własnego i innych dobrego interesu. Dopiero bowiem, gdy podda się temu od 70 do 80 procent społeczeństwa, profilaktyka przekłada się na zbiorową odporność. Tymczasem w Łodzi w sezonie szczepi się tylko około 3 procent populacji.

■ Kiedy powinniśmy się zaszczepić przeciw grypie?

- Początek jesieni to najlepszy okres. Jesteśmy wypoczęci po urlopie, a nasz układ immunologiczny jest ustabilizowany i prawidłowo reaguje. Już siódmego dnia po podaniu szczepionki nasz układ odpornościowy zaczyna na odpowiadać na to, na co się zaszczepiliśmy, a po 14 dniach nabywamy odporności.

■ Może nie warto się szczepić, skoro często się zdarza, że ktoś przyjął preparat, a i tak zachorował...

- Pacjent przyjmuje tylko jedną dawkę szczepionki przeciw grypie i zawsze jest jakaś grupa, u której nie wytworzy się odporność. Ale do

Czy szczepić się przeciw grypie?

zachorowania może dojść również z powodu zakażenia jednym z blisko 200 wirusów grypopodobnych.

Poza tym zawsze po szczepieniach występują niepożądane odczyny. Im silniejszy układ odpornościowy, tym większe mogą być skutki uboczne: od bolesności ręki, ogólnego rozbicia, po śmierć. Medycyna zna takie sytuacje. Podczas ostatniej epidemii ospy w latach 60., gdy preparat podawano wszystkim obywatelom, 8 lub 9 zmarło na skutek podania szczepionki.

■ Nigdy nie mamy pewności, że szczepionka jest trafiona. Wykorzystuje się w niej przeciw wirus wyizolowany w poprzednim sezonie...

- Szczepionkę przygotowuje się w oparciu o prognozy, przypuszczając, że wirusy będą się rozprzestrzeniały w takim, a nie innym składzie. Myślę, że ostrożność wobec szczepionek przeciw grypie wynika z faktu, że ten preparat co roku jest nowy. Tworzy się go z fragmentów wirusów, które zakażały w poprzednim sezonie. A do nowości część obywateli podchodzi ostrożnie. Nie bez znaczenia jest również działalność ruchów antyszczepiennych, których działacze traktują szczepienia jak zamach na wolność obywateli i twierdzą, że na profilaktyce zyskuje jedynie lobby farmaceutyczne.

■ Czy nie lepiej więc wzmocnić odporność, zamiast przyjmować dawkę nieobojętnego dla zdrowia leku?

- Nie, bo są to działania równoległe. Oczywiście nawet szczepiąc się powinniśmy dbać o układ odpornościowy i odpowiednio się odżywiać. Popularna niegdyś kiszona kapusta i czosnek skutecznie zastępują preparaty chemiczne na wzmocnienie. Poza tym jesienią i zimą ubierajmy się właściwie, najlepiej na cebulkę, chrońmy głowę i stopy przez przemoczeniem i przemarzeniem. Troszczmy się o swój organizm i dobrze wysypiamy.

■ Jak możemy zapobiegać zakażeniom?

- Wirus grypy przenosi się



drogą kropelkową. Jeśli chodzi o zapobieganie grypie, to od początku występowały wielkich epidemii, czyli od 1918 roku, środki zapobiegawcze są takie same. Już wtedy stosowano maski na twarz, kwarantannę, zakaz organizowania imprez zbiorowych. Już wtedy do dezynfekcji stosowano chlor. I dziś w okresach wzmoczonych zachorowań unikajmy kin i teatrów. Szczególnie zadbajmy o higienę: kichając i kaszląc zasłaniajmy twarz chusteczką jednorazową, często myjmy ręce - za każdym razem przez kilkadziesiąt sekund i używajmy jednorazowych chusteczek nasączonych alkoholem do ich dezynfekcji. Wirusy są odporne i niekiedy, np. na poręczach w autobusie czy tramwaju, mogą przeżyć kilka godzin. Rozprzestrzenianiu się wirusów sprzyja również panująca wśród młodzieży moda picia z jednej szklanki czy dzielenia się pačzkiem na zasadzie „daj gryza”. Może więc lepiej te zwyczaje zarzucić.

■ W wielu publikacjach podkreślano ostatnio, że jednym ze składników szczepionek przeciw grypie jest thimerosal zawierający toksyczną rtęć. Powoduje ona wady rozwojowe u dzieci, a u dorosłych chorobę Alzheimera...

- Ten fakt był już dementowany nie tylko na łamach popularnej prasy, ale i w mie-

sięcznikach medycznych. Szczepionki są bardzo wysoce oczyszczane. Poza tym każda partia leków przed wprowadzeniem jej na nasz rynek jest kontrolowana przez Instytut Leków w Warszawie.

■ Czy powinniśmy obawiać się grypy w nadchodzącym sezonie?

- Zawsze należy trochę się jej obawiać, ale bez jakiegos szczególnego lęku i nakręcania się. Miejmy świadomość, że jeszcze kilka miesięcy temu doświadczeni naukowcy straszili nas epidemią świńskiej grypy, która miała nadejść pod koniec wakacji i na szczęście te prognozy się nie sprawdziły.

Od kilku lat nie ma masowych zachorowań na grype sezonową. W poprzednim sezonie grypowym (od 1 października 2008 do 30 kwietnia 2009 roku) w województwie łódzkim na grype i infekcje grypopodobne zachorowało 37 tys. osób (więcej dorosłych niż dzieci). Z naszych danych wynika, że zaszczepiło się przeciw grypie około 78 tys. osób, co stanowi 3 proc. populacji. Musimy jednak pamiętać, że co jakiś czas przychodzi epidemia grypy sezonowej, która ma ciężki przebieg i zbiera śmiertelne żniwo.

■ Dziękujemy za rozmowę.

LILIANA BOGUSIAK

FOT. JAKUB POKORA