

## ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ 2023



Έφτασε η εποχή για τον αντιγριπικό εμβολιασμό. Καλό είναι να γίνεται μέχρι το αργότερο τέλη Οκτωβρίου - αρχές Νοεμβρίου. Ας θυμηθούμε ότι ένα εμβόλιο χρειάζεται περίπου 2-3 εβδομάδες για να "διεγείρει" το ανοσοποιητικό μας σύστημα ώστε να παραχθούν αντισώματα.

Στη χώρα μας η αναμενόμενη εμφάνιση της γρίπης γίνεται συνήθως μέσα στον Νοέμβριο ή Δεκέμβριο, κορυφώνεται τους μήνες Ιανουάριο και Φεβρουάριο ενώ τα κρούσματα παρουσιάζουν σταδιακά φθίνουσα πορεία μετά τον Μάρτιο.

Η διάρκεια υψηλής αποτελεσματικότητας των αντιγριπικών εμβολίων είναι 4-6 μήνες και συνήθως δεν απαιτείται 2<sup>η</sup> δόση (οι μελέτες έχουν δείξει ότι η 2<sup>η</sup> δόση δεν προσφέρει ουσιαστικά καμία επιπλέον προστασία, εκτός ειδικών περιπτώσεων όπως π.χ. σε ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς σε περίπτωση βαριάς επιδημίας γρίπης).

### Επίκαιροι προβληματισμοί για το αντιγριπικό εμβόλιο

- ✓ Είναι η περίοδος να γίνει η δόση του επικαιροποιημένου εμβολίου για τον κορωνοϊό, τι θα γίνει με το εμβόλιο της γρίπης που κάνω κάθε χρόνο αυτή την περίοδο ?
- ✓ Μπορώ να τα κάνω και τα δυο (έναντι γρίπης + έναντι covid-19) ?
- ✓ Πόσες μέρες πρέπει να απέχουν το ένα από το άλλο ?
- ✓ Τι γίνεται αν είμαι λίγο άρρωστος και δεν ξέρω τι έχω ?
- ✓ **Υπάρχει κάτι διαφορετικό που πρέπει να γνωρίζω εφέτος για τον αντιγριπικό εμβολιασμό ?**
- ✓ **Πρέπει μήπως να κάνω κάποιο άλλο εμβόλιο κατά της γρίπης σύμφωνα με την ηλικία μου ?**

### Ας δώσουμε μερικές επιστημονικά τεκμηριωμένες απαντήσεις

- Ακόμη κι αν γίνει ένα εμβόλιο σε "στιγμή" που θεωρηθεί από κάποιον, πως "δεν είναι η πιο σωστή", ή "η ιδανική", δεν πρόκειται να συμβεί κάτι τραγικό (καλό βεβαίως είναι όλα τα εμβόλια να γίνονται σύμφωνα με τις ενδείξεις και κατόπιν συστάσεως του ιατρού και μόνο).
- Φροντίζουμε να κάνουμε ένα εμβόλιο όταν είμαστε τελείως καλά και αισθανόμαστε υγιείς, ώστε το ανοσοποιητικό μας σύστημα να έχει την καλύτερη απάντηση. Το εμβόλιο θα μας προσφέρει την βέλτιστη ανοσία (αυτός είναι και ο λόγος άλλωστε που εμβολιαζόμαστε).
- Τα περισσότερα εμβόλια (κυρίως αυτά που γίνονται ώστε να αποτρέψουν λοιμώδη νοσήματα) **μπορούν να προκαλέσουν κάποια αντίδραση που ομοιάζει π.χ. με ίωση**, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι μας προκάλεσαν την νόσο. Τα εμβόλια δεν περιέχουν ιούς ή μικρόβια αλλά βιοτεχνολογικά (φτιαγμένα σε εργαστήριο μετά από πολλαπλές δοκιμασίες και μελέτες) "κομμάτια", **συνήθως αντιγόνα του μικροοργανισμού** από τον οποίο επιθυμούμε να προστατευτούμε.
- Αν κάποια εμβόλια πρέπει να χορηγηθούν μαζί (διότι ο χρόνος είναι περιορισμένος και απαιτείται έγκαιρη προστασία λόγω κάποιας εποχικής ενδημίας ή πανδημίας) σύμφωνα πάντοτε με τις ενδείξεις τους και τις υποδείξεις των ιατρών μας, το σωστό είναι **να χορηγούνται σε διαφορετικά σημεία του σώματός μας** (π.χ. στον δελτοειδή μύ των άνω άκρων).
- Μόνο για τα εμβόλια που περιέχουν "ζωντανούς ή εξασθενημένους μικροοργανισμούς" όπως είναι της **ανεμοβλογιάς ή έρπητα ζωστήρα** ενηλίκων, το **τριπλό MMR (ιλαράς-ερυθράς-παρωτίτιδας)** και του **κίτρινου πυρετού** (χορηγείται σε περιπτώσεις ταξιδιωτών προς ενδημικές χώρες), θεωρείται πως καλό είναι να χορηγούνται μόνα τους.
- Αυτό που μπορεί σπανίως να προκαλέσει η **συγχορήγηση δύο εμβολίων** είναι η **απώλεια μέρους της δυναμικής τους σε επίπεδο αποτελεσματικότητας** και σπανιότερα η εμφάνιση κάποιας **τοπικής δερματικής αντίδρασης, αλλεργικής αιτιολογίας**.

## Πότε είναι καλύτερα να γίνονται τα αντιγριπικά εμβόλια σε σχέση με αυτά κατά του κορονοϊού ?

- Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία κατευθυντήριων εμβολιαστικών οδηγιών, τα δύο εμβόλια μπορούν να γίνουν οποιαδήποτε στιγμή. **Μαζί ή και ξεχωριστά χωρίς κάποιο περιορισμό στο μεσοδιάστημα.** Οι περισσότεροι ιατροί συστήνουν μεσοδιαστήματα από μία έως και τέσσερις εβδομάδες.
- Η σειρά προτεραιότητας και η θέση του αντιγριπικού εμβολίου σε σχέση με αυτά του κορονοϊού (πριν, μαζί ή μετά), επίσης δεν έχει σημασία.

## Ποια είναι τα δύο νέα φετινά αντιγριπικά εμβόλια υψηλής αντιγονικότητας που θα χορηγούνται μόνο σε άτομα άνω των 65 ετών και μόνο με ιατρική συνταγή ?

Τα αντιγριπικά εμβόλια γενικώς είναι πολύ καλά ανεκτά. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι συνήθως ήπιας έντασης και ελάχιστες (π.χ. ερεθισμός και μικρός πόνος στο σημείο της ένεσης, παροδική ήπια κακουχία, σε μερικές περιπτώσεις ήπιος πυρετός και γριπώδης συνδρομή μικρής διάρκειας).

Αν κάποιος παρουσιάζει οποιαδήποτε λοίμωξη ή άλλη έξαρση νόσου, καλό είναι να περιμένει μέχρι να αναρρώσει. Ωστόσο, έχει συμβεί συχνά να εμβολιαστεί άτομο το οποίο δεν γνώριζε ότι νοσεί χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα. Ακόμα και άτομα που έτυχε να εμβολιαστούν και την επομένη βρέθηκαν θετικά σε Rapid Antigen Test Γρίπης, δεν εμφάνισαν απολύτως καμία αντίδραση.

Βεβαίως και μπορεί το αντιγριπικό εμβόλιο όπως είπαμε, να συγχωρηθεί με το εμβόλιο κατά της Ν. Covid 19, αρκεί να γίνει σε διαφορετικό χέρι. Τονίζουμε για άλλη μια φορά ότι μπορεί να γίνει ανεξάρτητα από τα εμβόλια για την Covid-19 (πριν, μαζί ή μετά), οποιαδήποτε χρονική στιγμή χωρίς αυτό να επηρεάζει τον εμβολιασμό.

Ας δούμε τα δύο νέα εμβόλια που αρχίζουν να χορηγούνται το 2023.

### 1) EFLUELDA (Vianex)



- προστατεύει από 4 στελέχη του ιού της γρίπης, [2 τύπου Α (H1N1 και H3N2) και 2 τύπου Β]
- δεν χορηγείται σε παιδιά και εγκύους, μόνο σε ενήλικες άνω των 65 ετών
- περιέχει τετραπλάσια ποσότητα από κάθε αντιγόνο σε σχέση με τα προηγούμενα (αντί 15mcg των προηγούμενων, περιέχει 60mcg από κάθε στέλεχος)
  - η αυξημένη περιεκτικότητα αντιγόνου αυξάνει την αποτελεσματικότητα του, αλλά το γεγονός αυτό μπορεί να κάνει και ίσως λίγο πιο έντονες τις ανεπιθύμητες ενέργειες σε σχέση με τα προηγούμενα αντιγριπικά εμβόλια (περίπου 10% των εμβολιασθέντων εμφανίζει πόνο στο σημείο της ένεσης, πονοκέφαλο, μυαλγίες, γενική αδιαθεσία, αρκετά λιγότεροι μπορεί να εμφανίσουν τοπικό οίδημα, ερυθρότητα, ήπιο ρίγος, τρόμο, ενώ σπανιότερα πυρετό, εξάνθημα, κνησμό, βήχα, γαστρεντερικές διαταραχές, υπνηλία, νυχτερινοί ιδρώτες, έντονη αδιαθεσία κλπ)
  - δεν θα αναφερθούμε στις πάρα πολύ σπάνιες παρενέργειες που έχουν όλα τα εμβόλια: π.χ. σύνδρομο Guillain-Barre, αγγειίτιδες, θρομβοπενία, διότι αυτές τις γνωρίζει και ο θεράπων ιατρός σας
    - καλό είναι αν κάποιος έχει γνωστή αλλεργία στο αυγό, να αποφύγει το εμβόλιο αυτό, καθότι ενδέχεται να εμφανίσει αλλεργική αντίδραση
    - οι πιθανές αναφερόμενες ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να εμφανισθούν από τις πρώτες ώρες της χορήγησης και μέχρι τις πρώτες 2-3 ημέρες (επικοινωνήστε με τον γιατρό σας σε τέτοια περίπτωση)
    - αν δεν χορηγηθεί άμεσα, πρέπει να φυλάσσεται στο ψυγείο (2-8 βαθμούς) στη συσκευασία του.

### 2) FLUAD TETRA (Seqirus Netherlands)



- προστατεύει και αυτό από 4 στελέχη του ιού, [2 της γρίπης Α (H1N1 - H3N2) και 2 στελέχη της γρίπης Β]
- περιέχει 15mcg κάθε στελέχους (την ίδια δηλαδή ποσότητα αντιγόνου με τα προηγούμενα) μαζί με μία ανοσοενισχυτική ουσία η οποία αυξάνει την αντιγονικότητα και την αποτελεσματικότητα του
- δεν χορηγείται σε παιδιά και εγκύους, παρά μόνο σε ενήλικες άνω των 65 ετών
- οι παρενέργειες είναι ήπιες, ομοιάζουσες με εκείνες των κλασικών εμβολίων, εμφανίζονται άμεσα μέχρι την 2-3 ημέρα από την χορήγηση ενώ υποχωρούν γρήγορα

- καλό είναι να αποφεύγεται από άτομα με αλλεργία στα αυγά.

Σημειώνεται, ότι τα γνωστά εμβόλια των τελευταίων ετών κυκλοφορούν κανονικά, διατηρώντας την εξαιρετική τους δράση. Βεβαίως και πρέπει να χορηγούνται κανονικά σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, κατά προτίμηση σε αυτές κάτω των 65 ετών. Θυμίζουμε τα πιο γνωστά: **Vaxigrip Tetra** (Vianex), **Fluarix Tetra** (GSK), **Influvac Sub-Unit Tetra** (Viatris), **Flucelfax Tetra** (Sequirus). Όλα περιέχουν 2+2 στελέχη τύπου (A+B) σε δοσολογία 15mcg από το καθένα.

### **Αν έχω μολυνθεί από κορονοϊό και δεν το γνωρίζω (δεν έχω ακόμη εκδηλώσει συμπτώματα) μπορώ να εμβολιασθώ με το αντιγριπικό εμβόλιο ?**

Εφόσον υπάρχει αυτή η αμφιβολία, η απάντηση μπορεί να δοθεί μόνο με μοριακό έλεγχο (PCR test).

- επί **ΑΡΝΗΤΙΚΟΥ PCR test**, το αντιγριπικό εμβόλιο γίνεται κανονικά, ακόμα και για την περίπτωση που το άτομο είχε έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα (αρκεί η διενέργεια του PCR test να έχει γίνει στους σωστούς προβλεπόμενους χρόνους μετά την επαφή και με την κατάλληλη ενδεδειγμένη μέθοδο).

- επί **ΘΕΤΙΚΟΥ PCR test** αλλά **χωρίς συμπτώματα**, καλό είναι να τηρείται ο χρόνος της προβλεπόμενης **ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ**. Μετά το πέρας αυτής της περιόδου, ο αντιγριπικός εμβολιασμός μπορεί να διενεργηθεί κανονικά. Για το πότε στη συνέχεια πρέπει να εμβολιασθεί κανείς σε μία τέτοια περίπτωση ξανά για τον κορονοϊό, ισχύει κανονικά ότι προβλέπεται για τον εμβολιασμό μετά από νόσηση (σήμερα η περίοδος αυτή είναι οι έξι μήνες).

- επί **ΘΕΤΙΚΟΥ PCR test** με **κλινικά συμπτώματα της νόσου Covid-19** (πυρετό, βήχα, κεφαλαλγία κ.λ.π.) συστήνεται αναμονή μέχρι την πλήρη ύφεση των συμπτωμάτων και στην συνέχεια κατόπιν συνεννόησης με τον ιατρό μας, να προβαίνουμε στον αντιγριπικό εμβολιασμό.

### **Συμπερασματικά**

- **Ο εμβολιασμός είναι ιατρική πράξη** και πρέπει να συστήνεται βάση ενδείξεων και να συνταγογραφείται αποκλειστικά και μόνο από ιατρό.

- Να θυμόμαστε ότι **κανένα εμβόλιο δεν είναι στο 100% αποτελεσματικό**. Οποιοσδήποτε εμβολιασμένος μπορεί και να νοσήσει από γρίπη, συνήθως με ήπια έως μέτρια συμπτώματα.

- Ένα εμβόλιο θεωρείται **επιτυχημένο αν έχει δραστηριότητα πάνω από 50%**, αν και ευκαίιο είναι να υπερβαίνει το 70%.

- Οι λεγόμενες "γριπούλες" (κοινό κρυολόγημα), δεν αφορούν την κλασική γρίπη και κανένα εμβόλιο δεν μας προφυλάσσει ώστε να μην νοσήσουμε από αυτές, ιδίως τους χειμερινούς μήνες. Επομένως το αντιγριπικό εμβόλιο μας προφυλάσσει αποκλειστικά από τον ιό της γρίπης, το αντίστοιχο του πνευμονιόκοκκου από τον πνευμονιόκοκκο, του κορονοϊού από τον ιό Sars Cov-2 κλπ.

- Τα εμβόλια έχουν πραγματικά αλλάξει τον "ρόλο της ζωής" και μας έχουν προσφέρει ενισχυτικούς μηχανισμούς κατά των μικροοργανισμών (ιοί, μικρόβια κλπ).

- **Ο εμβολιασμός γενικώς αποτελεί παγκοσμίως το δεύτερο σε σειρά πολυτιμότερο αγαθό για την δημόσια υγεία μετά το νερό** (ας μην ξεχνάμε ότι περισσότερα από 300 εκ. άνθρωποι έχασαν την ζωή τους ΜΟΝΟ εξαιτίας των επιπλοκών της ανεμευλογιάς πριν την ανακάλυψη του εμβολίου στο πρώτο μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα).

- Οι θεωρίες συνωμοσάει γύρω από τα εμβόλια, αντιβαίνουν της πραγματικότητας και της επιστήμης.