



Vakcīna

Publicēts: 03.04.2020.

GRIPAS VAKCĪNA

Imunitāti var izveidot arī mākslīgi, ievadot organismā vakcīnu. Tā izraisa antivielu veidošanos, bet neizraisa slimību. Gripas vīrusa mainības dēļ katru gadu vakcīna ir jāizstrādā no jauna, līdz ar ko arī jāvakcinējas ir katru gadu no jauna.

Vakcinēties ir ieteicams rudens sākumā, kad gripas epidēmija vēl nav sākusies. Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem 80% vakcinēto personu ar gripu nesaņemst, bet 20% izslimo gripu vieglā formā. Cilvēkiem pēc 60 gadiem imunitāte izveidojas tikai 60% līmenī, taču saslimušajiem gripa norit bez komplikācijām. Pēcvakcinācijas periodā dūriena vietā iespējams neliels apsārtums un pietūkums.

Ņemot vērā, ka imunitāte izveidojas 14 dienu laikā pēc vakcinācijas un gripas izplatība parasti ilgst vairākus mēnešus – līdz pat maija beigām, vakcinēties pret gripu nav par vēlu arī epidēmijas laikā.

Vakcinācija pret gripu ik gadus ieteicama ikvienam, tomēr Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) epidemiologi īpaši aicina vakcinēties tos cilvēkus, kuriem saslimšana ar akūtām augšējo elpceļu infekcijām norit smagā formā un ir augsts gripas komplikāciju risks. Tie ir:

cilvēki, kuri slimo ar hroniskām plaušu (t.sk. astmu), sirds un asinsvadu sistēmas, nieru un vielmaiņas slimībām;

cilvēki, kuri plāno operācijas vai ārstēšanos stacionāros;

bērni no sešu līdz 23 mēnešu vecumam, jo viņiem vēl nav izveidojusies imunitāte pret nevienu no gripas vīrusiem;

cilvēki, kuri vecāki par 65 gadiem, jo šajā vecumā imūnā sistēma vairs nenodrošina pilnvērtīgu aizsardzību pret saslimšanu un nereti saasinās arī hroniskās slimības, kas kopā ar gripas vīrusu var radīt dzīvībai bīstamas komplikācijas;

grūtnieces un sievietes, kuras plāno grūtniecību gripas sezonā;

mediķi un sociālie darbinieki, kuri rūpējas par pacientiem ārstniecības un sociālās aprūpes iestādēs.

Tāpat iesakām vakcinēties cilvēkiem, kuriem ģimenēs ir mazi bērni, veci cilvēki vai cilvēki ar hroniskām saslimšanām.

SPKC epidemiologi atgādina, ka lielāks inficēšanās risks ir to profesiju pārstāvjiem, kuru darbs saistīts ar atrašanos publiskā vietā un kontaktēšanos ar daudziem cilvēkiem (piemēram, veikalu pārdevējiem, sabiedriskā transporta kontrolieriem, skolotājiem un audzinātājiem).

Kā var paredzēt, kādi gripas vīrusu veidi izraisīs gripu nākamajā sezonā?

Parasti vakcīnas sastāvā pēc PVO (Pasaules Veselības organizācijas) rekomendācijas tiek iekļauti tie gripas vīrusa varianti, kas parādījušies iepriekšējās gripas sezonas beigās, jo nākamajā sezonā dominē tieši iepriekšējās sezonas gripas vīrusi.

Vai var prognozēt gripas epidēmijas tuvošanos?

Jā, var prognozēt. Lai novērotu gripas un citu akūtu augšējo elpceļu infekciju (AAEI) izplatību un prognozētu epidēmiskās procesa attīstību, Latvijā ilgu gadus tiek veikts gripas un AAEI monitorings. Ja gripas gadījumi tiek konstatēti valstīs, kuras atrodas tuvu Latvijas robežai, gripas uzliesmojuma draudi palielinās. [Akūtu augšējo elpceļu un gripas monitoringa epidemioloģiskie biļeteni.](#)

Vai var izvairīties no saslimšanas ar gripu nevakcinējoties?

Gripas epidēmijas laikā pēc iespējas mazāk apmeklējiet tādas vietas, kur uzturas daudz cilvēku - sabiedriskais transports, teātris, kino, tirgus utml.

Regulāri vēdiniet telpas, tādējādi samazinot gripas vīrusu daudzumu tajās!

Dienas laikā pēc iespējas biežāk mazgājiet rokas, īpaši tad, ja ir bijusi saskare ar slimiem cilvēkiem!

Pēc iespējas vairāk uzturā lietojiet šķidrums - zāļu tējas, augļu sulas, minerālūdeni!

Iekļaujiet savā ēdienkartē pēc iespējas vairāk produktus, kas satur fitokomponentus. Tie ir bioķīmiski savienojumi, kas palīdz organismam cīnīties ar vīrusiem un saglabāt veselību. Šīs vielas ir svaigos kāpostos, ķiplokos, lociņos, citrusaugļos, jānogās.

Lietojiet uzturā skābpiena produktus, jo tie satur mikroorganismus, kas stimulē imūnsistēmu.

Brīnišķīgs līdzeklis cīņai ar gripu ir ķiploks: tam piemīt baktericīdas un imūnstimulējošas īpašības.

Nozīmīga loma ir C vitamīnam. Tas veicina interferona izstrādi organismā, kas darbojas vīrusiznīcinoši. Tāpēc ēdiet daudz kivi, mežrozīšu augļus, kāpostus, saldus piparus, apelsīnus un greipfrūtus.

Vakcinācijas apmaksa pret gripu riska grupām 2019.-2020. gada sezonā

1. Valsts apmaksāta vakcinācija

1) grūtniecēm[1];

2) bērniem vecumā no 6 līdz 23 (ieskaitot) mēnešiem (iekļauta Bērnu vakcinācijas kalendārā)[2];

2. Valsts kompensējamā vakcinācija [3]

50% apmērā

1) personām vecumā no 65 gadiem;

2) pieaugušajiem, kuri pieder pie šādām veselības riska grupām:

– personas ar hroniskām plaušu slimībām;

– personas ar hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa;

– personas ar hroniskām vielmaiņas slimībām;

– personas ar hroniskām nieru slimībām;

– personas ar imūndeficītu;

– personas, kuras saņem imūnsupresīvu terapiju.

100% apmērā

3) bērniem vecumā no 24 mēnešiem līdz 18 gadiem, kuri pieder pie šādām veselības riska grupām:

- bērni ar hroniskām plaušu slimībām;
- bērni ar hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa;
- bērni ar hroniskām vielmaiņas slimībām;
- bērni ar hroniskām nieru slimībām;
- bērni ar imūndeficītu;
- bērni, kuri saņem imūnsupresīvu terapiju;
- bērni, kuri ilgstoši saņem terapiju ar *ac. Acetylsalicylicum*.

ATGĀDINĀJUMS!

Lai riska grupu iedzīvotāji saņemtu 50% valsts apmaksātu vakcināciju pret gripu, jāvēršas pie sava ģimenes ārsta.

Ģimenes ārsts izvērtē pacienta atbilstību kādai no iedzīvotāju grupām, kas tiesīgas saņemt vakcināciju pret gripu ar kompensāciju un pacienta veselības stāvokli, kā arī sniedz informāciju par gripas vakcīnas saņemšanas kārtību ārstniecības iestādē.

[1] MK 2000. gada 26.septembra noteikumi Nr. 330 Vakcinācijas noteikumi", 3.4. punkts - <https://likumi.lv/doc.php?id=11215>

[2] MK 2000. gada 26.septembra noteikumi Nr. 330 Vakcinācijas noteikumi", 1.pielikums - <https://likumi.lv/doc.php?id=11215>

[3] MK 2006. gada 31.oktobra noteikumi Nr.899 "Ambulatorajai ārstēšanai paredzēto zāļu un medicīnisko ierīču iegādes izdevumu kompensācijas kārtība" 1.pielikums, 16.1. punkts - <https://likumi.lv/doc.php?id=147522>

<https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcina>