

Chrípka v čase pandémie

Už viac ako rok žijeme v atmosfére, ktorú sme doposiaľ nepoznali a nemali s ňou žiadne skúsenosti. Pandémia COVID-19 zmenila spôsob života. Dodržiavame protiepidemické opatrenia, pracujeme v inom režime ako sme boli doposiaľ zvyknutí, aj náš osobný, súkromný život sa celkom zmenil. Platí to pre všetkých. Ale život ide ďalej a tak ako každý rok, aj v čase pandémie sme očakávali chrípkovú epidémiu. Odborníci upozorňovali, že súbeh chrípkovej a koronavírusu bude pre jednotlivcov (hlavne tých so základným chronickým ochorením), ako aj pre populáciu ako celok veľmi nepríjemný. Preto sme apelovali na občanov a my pediatri hlavne na rodičov, aby nechali seba aj svoje deti zaočkovať proti chrípke. Z môjho pohľadu musím povedať, že v mojej ambulancii, medzi mojimi rodičmi a pacientmi, bola kampaň za očkovanie proti chrípke v sezóne 2020/2021 omnoho úspešnejšia, než po iné roky. Dá sa povedať, že som takmer nestihala zabezpečovať očkovaciu látku, pretože rodičia seba aj svoje deti spontánne prihlasovali na očkovanie už od začiatku septembra.

V súvislosti s chrípkou treba opakovane zdôrazniť, že chrípka je jasne definované ochorenie: vyvolávateľom je vírus chrípkovej RNA vírus z čeľade *Orthomyxoviridae*. Má jasný klinický priebeh, kedy z plného zdravia, dôjde k náhlemu nástupu horúčky, zimnice, bolesti hlavy, svalov a celkovej únavy a vyčerpanosti. Postihnutie dýchacích ciest nastupuje až o jeden-dva dni po úvodných príznakoch. Je nesprávne chrípku zamieňať s inými akútnymi ochoreniami dýchacích ciest, ktoré sú v jesennom a zimnom období časté, ale sú spôsobené inými vírusmi a mávajú oveľa miernejší priebeh, zväčša prebiehajú kratšie a bez komplikácií. Práve tieto ochorenia niekedy sponchýňujú dôveru ľudí v očkovanie, pretože ak ochorejú po očkovaní, myslia si, že nebolo účinné alebo dokonca bolo príčinou ich ochorenia. Je veľmi dôležité tieto súvislosti objasňovať vo verejnom priestore (médiá), ale aj individuálne každému pacientovi. Pomáha to zvyšovať dôveru v očkovanie. V tejto súvislosti treba zdôrazniť, že je potrebné využívať pri každodennej praxi možnosti diagnostiky chrípkovej laboratórnym dôkazom vyvolávateľa. Z mojej skúsenosti môžem povedať, že práve jasne diagnostikované ochorenie so závažným priebehom, akým chrípka aj u detí môže byť, je jednou z ciest k získaniu rodičov pre očkovanie dieťaťa v budúcnosti. Aká teda bola chrípková sezóna 2020-2021? Konečné vyhodnotenie ešte nemáme, ale z informácií z úradu verejného zdravotníctva už poznáme základné fakty. Chorobnosť (počet chorých v prepočte

na 100 000 obyvateľov v starostlivosti hlásiacich lekárov) na akútne respiračné ochorenia bola na začiatku chrípkovej sezóny 2020/2021 výrazne nižšia ako v rovnakom období predchádzajúceho roka (hodnoty sú polovica až tretina oproti vlaňajšku). Ešte výraznejší rozdiel oproti predchádzajúcej sezóne badať vo výskyte chrípkovej a jej podobných ochorení. Predpokladalo sa, že k celoštátnej chrípkovej epidémii (prelom januára a februára) nemusí dôjsť. Skutočnosťou je, že ani nedošlo. Epidemiológia chrípkovej je charakteristická tým, že k vzniku ochorenia stačí malá dávka vírusu, ale postihnutý jedinec vylučuje hlavne na začiatku ochorenia hojné množstvo vírusu do okolia. Chrípka má krátku inkubačnú dobu. Toto sú príčiny každoročného explozívneho priebehu chrípkových epidémií. V prevencii chrípkovej sa uplatňujú epidemiologické opatrenia a princípy cocoon stratégie, ktorá je významná u detí a osôb, ktoré z rôznych dôvodov nemohli byť očkované. Základom cocoon stratégie je zaočkovanie okolia jedinca, teda rodičov, opatrovateľov, zdravotníckych pracovníkov, zamestnancov sociálnych zariadení. Z uvedených skutočností vyplýva, že opatrenie zamerané na zabránenie šírenia ochorením COVID-19 mali pozitívny vplyv aj na zabránenie epidémii chrípkovej. Princíp ROR (rúško, odstup, umývanie rúk) sa aj v tejto súvislosti zásadne uplatnil. Aj všetky ostatné protiepidemické opatrenia, ktoré viedli k obmedzeniu stretávania sa ľudí nám potvrdili, čo v rámci prevencie chrípkovej epidémie zdôrazňujeme každoročne, ale ľudia tieto opatrenia často nebrali vážne a nedodržiavali ich. Jedným z najdôležitejších opatrení, ktoré by mal dodržiavať každý jednotlivec je nehrať sa zbytočne na hrdinu! Už pri prvých príznakoch ochorenia na chrípku zostať doma, neísť do zamestnania, kde je veľká pravdepodobnosť nakaziť kolegov, nezúčastniť sa športových a kultúrnych podujatí, aj doma sa izolovať od ostatných členov rodiny, nenavštevovať starých a chorých ľudí.

Pandemické opatrenia aj napriek tomu, že obmedzujú náš život, nás mnohému naučili a fakty, ktoré sme vedeli ale nemali vyskúšané, sa potvrdili aj v súvislosti s každoročnou chrípkovou epidémiou. Všetci dúfame, že princípy súvisiace s pandemiou po jej zvládnutí nebudeme musieť dodržiavať. Na druhej strane vieme, že z charakteru chrípkovej ako relatívne uniformného ochorenia, ktoré je spôsobené neustále sa meniacim vírusom (*J. Beran*) vyplýva, že sezóna epidémie chrípkovej sa bude znova a znova vracieť. To nás utvrdzuje v tom, že naďalej zostáva jedinou a účinnou prevenciou proti ochoreniu na chrípku očkovanie.



MUDr. Marta Špániková
Všeobecná ambulancia pre deti a dospelých
VYDUR s.r.o., Bratislava

Zamyslite sa nad tým, že CHRÍPKA JE VEĽMI VÁŽNE OCHORENIE



BEZ PRÍZNAKOV

šíri infekciu



STREDNE ŤAŽKÁ

vyžaduje vyšetrenie u lekára, pobyt na lôžku, liečbu



KOMPLIKOVANÁ

znamená zvýšenú opatrnosť, dôslednú liečbu a dostatočne dlhú rekonvalescenciu



HOSPITALIZÁCIA

je nevyhnutná v prípade komplikovaného priebehu, často aj na jednotke intenzívnej starostlivosti



SMRŤ

môže nastať veľmi rýchlo aj u predtým úplne zdravých ľudí (najzraniteľnejšou skupinou sú deti, tehotné ženy a seniori)

Jediná účinná prevencia je OČKOVANIE rodičov aj detí.

Autorka: Marta Špániková, Ingrid Urbancíková, Miroslav Jeseňák

