

# A védőoltás életet menthet

Romániában a grippe miatt megfertőződött vagy elhunyt betegek többsége nem kapott védőoltást

Idén is rengeteg beteggel és legalább száz halálos áldozattal ért véget a téli, kora tavaszi influenza-szezon. A grippe következményeit azonban nemcsak az egyre melegebb telek, de a védőoltások mellőzése is súlyosbítja. Vajas Tímea családorvossal jártuk körül a témát.

Vajas Tímea kolozsvári családorvos (portrénkon) szerint a sok beteg és a halálos kimenetelű fertőzés ellenére járványról csak akkor beszélhetünk, ha egy újabb korokozó jelenik meg, amit eddig nem ismert az orvostudomány, vagy nem volt rá védőoltás, mint a madár-, illetve sertésinfluenza megjelenésekor. „Minden évben gyakori az influenza, amely attól függően kötődik a téli időszakhoz, hogy éppen milyen időjárású a hideg évszak. A vírusos megbetegedésnek az enyhe időszak a kedvező, nem a nagy hideg, inkább a nedves, párás, esetleg a fagyponthoz közeli hőmérséklet” – mondta lapunknak a szakember. Sokan összekeverik a náthát és az influenzát, legtöbbször pedig utóbbit mindössze csak egy komolyabb meghülésnek tartják,



amit nem kell kezelni, nyugodtan kihordható lábon. A családorvos szerint azonban ezzel az elgondolással sokat árthatunk az egészségünknek. Az első és egyik legfontosabb lépés, hogy megkülönböztessük a náthát a vírusos megbetegedéstől: habár sok a hasonló tünetük, a különbségek figyelembe vételével mind a megelőzést, mind a kór lefolyását, kezelését is befolyásolhatjuk.

## A nátha és influenza

A kolozsvári szakember elmagyarázta, nátha esetében a hőemelkedés, a torokfájás, a torokkaparás, a száraz köhögés, a tüsszentés és a fejfájás tartozik az elsődleges tünetek közé, míg az influenza hirtelen jelentkezik magas lázzal, erős levertséggel és izomfájdalmakkal.

A panaszok általában a fertőzést követően 24–48 órával, tehát gyorsan jelentkeznek, ugyanakkor a hidegrázás vagy borzongás a betegség kezdeti tünete lehet. Az első néhány napban gyakori a láz, amely akár a 39 Celsius fokot is elérheti. Leginkább a háttájon és az alsó végtagokban sajgó fájdalommal folytatódik a kór, a fejfájás pedig influenza esetén gyak-

ran gyötrő jellegű, szem körüli és mögötti fájdalommal jár, erős fény hatására pedig fokozódhat.

A légúti tünetek kezdetben viszonylag enyhék lehetnek, torokkaparással, torokfájással, mellkasi égő érzéssel, száraz köhögéssel és orrfolyással. Később a köhögés súlyosbodhat és köpetürítéssel járhat, a száj és a garat kivörösödhet, a szemek könnyeznek, a kötőhártya enyhén begyulladhat. A betegek, főleg gyerekek hányingere lehet, és hányhat is. A panaszok általában 2–3 nap múlva eltűnnek, a láz többnyire megszűnik, de előfordul, hogy öt napig is eltart. A légutak teljes gyógyulása pedig akár 6–8 hétig is eltarthat. A gyengeség és kimerültség még napokig, néha hetekig is fennállhat.

„A kezelés ilyen esetben nem hanyagolható el, és mivel ez egy vírus által okozott betegség, ezért nem alkalmazunk antibiotikus kezelést, csak ha bakteriális felületfertőzéssel van dolgunk. A kezelés általában csak tüneti, láz- és fájdalomcsillapítókat, vitaminokat, immunrendszer-erősítőket szoktunk felírni, és fontos az ágyban fekvés” – szögezte le az orvos. Ha csak egy náthás betegségről, illetve egyszerű megfázásról van szó, valószínű, hogy hét nap alatt elmúlik házi praktikákkal is, az influenza esetében azonban kötelező az ágynyugalom, sőt, a betegnek tanácsos kerülnie várandós nők, csecsemők, idős és beteg emberek társaságát.

## Nagyobb veszélyben a krónikus betegek

Vajas Tímea elmondta: mindkét betegséget vírusok okozzák, de nem ugyanazok. A megfázást több száz, genetikailag gyorsan változó náthavírus is előidézhetheti: nem csoda, ha szervezetünk képtelen mindegyik ellen védekezni. Ugyanakkor több száz influenzavírus létezik, amelyeket három nagy csoportra oszt az orvosi szakirodalom: A, B és C típusra. Az első kettő tehető felelőssé a szinte évente ismétlődő járványokért.

„A nátha és a grippe is cseppfertőzéssel, illetve közvetlen érintkezéssel, például váladékkal szennyezett kéz útján terjed. Bármilyen korcsoportot érinthet, de leggyakrabban az idős korosztályt, amely esetében gyengébb az immunrendszer, illetve az időseknél más krónikus betegség is jelentkezhet, amely hozzájárul a szer-



Megelőzőképpen figyeljünk oda a zsebkendő állandó használatára

vezet legyengítéséhez” – fogalmaz az orvosnő. A csecsemők is nagyobb veszélyben vannak tekintve, hogy 9 hónapos kor alatt nem kaphatnak védőoltást. A krónikus betegek sokkal hamarabb reagálnak bármilyen fertőzésre, így esetükben határozottabban oda kell figyelni az óvintézkedésekre, sőt a védőoltáskor is előnyben részesülnek. A szívbetegnek számára különösen fontos az influenza elleni védekezés, mert sokkal veszélyesebb számukra a vírus, mint az alapvetően egészségeseknek. Nagyobb a – sokszor fatális kimenetelű – szövődmények kockázata, de a keringési rendszert is rendkívül megterheli a fertőzés által okozott magas láz.

„A halálozások nagy részéért ilyenkor a kialakuló keringési elégtelenség a felelős, amelyet a magas testhőmérséklet, a folyadékvesztés és a kóros anyagcsere-folyamatok váltanak ki” – figyelmeztet a doktornő. Hozzáfűzte, az Európai Kardiológusok Társasága (ESC) által 2016-ban kiadott Kardiiovaszkuláris Prevenáció elnevezésű irányelv is kiemeli az influenza és a szívinfarktus közötti szoros kapcsolatot. Egyes tanulmányok alapján akár többszörösére is emelkedhet az influenza akut szakaszában, azaz az első 3 napon a szív- és érrendszeri események – szívinfarktus, stroke – kockázata az arra fogékony populációban, ez azonban védőoltással megelőzhető.

## Halálos áldozatok oltás nélkül

Az oltás hiányának súlyos következményei korántsem csak egy évesnél fiatalabb gyermeke-

ket érinti. Idén márciusban a százat is elérte a grippe miatt elhunyt betegek száma Romániában. A kolozsvári családorvosnő pedig megerősítette: az esetek nagy részében a beoltatlan személyeket fertőzte meg a vírus. A vírus ugyanakkor nem csak mint érintett, Írországból is beszámoltak halálos esetekről, Csehországban pedig több mint hetvenen haltak meg. Magyarországon a fertőzések magas száma, illetve a halálozások miatt járványként jelentették az egészségügyi állapotot, Olaszországban pedig, a számos megbetegedés miatt hazaküldték az iskolából a beoltatlan gyerekeket.

Nátha esetében a hőemelkedés, a torokfájás, a száraz köhögés, a tüsszentés és a fejfájás tartozik az elsődleges tünetek közé, míg az influenza hirtelen jelentkezik magas lázzal, erős levertséggel és izomfájdalmakkal.

„Rendelőnkben több mint 200 védőoltást adtunk be, és sok páciensünk jelezte, hogy a vakcinának köszönhetően nem betegedett meg, míg a környezetükben lévő beoltatlan emberek komoly megbetegedésen estek át, egyeseknél szövődmények is kialakultak” – osztotta meg tapasztalatait a szakember. Elmondta, a legjobb kora ősszel beadatni az oltást, mivel a védettség kialakulásához szükség van két-három hétre. Ez azért is célszerű, mert a hideg idő beköszöntével sokan elkapnak valamilyen fertőzést, náthavírust, amely lehetetlenné teszi az oltóanyag beadását. Kiemelt fi-

gyelmet érdemelnek a várandósok. Az orvosnő szerint a terhesség második, utolsó harmadában minden kismamát be kellene oltatni, mert a várandósság során fertőző vírus miatt gyakran alakul ki súlyos szövődmény, amely mind a kismamát, mind a magzatot fenyegeti.

Vajas Tímea minden 60 év fölötti személynek ajánlja a védőoltást, mivel idős korban gyengül az immunrendszer. De fontos, hogy azok a személyek is megkapják, akik szív- és érrendszeri betegségekben, krónikus tüdőbetegségben szenvednek, asztmával, krónikus neurológiai betegséggel, anyagcsere zavarral küzdenek. A HIV-fertőzötteknek, leukémiás betegeknek és szervátültetésen átesetteknek is különösen oda kell figyelniük a megelőzésre. Kórházi dolgozók, idősok otthonában dolgozó ápolók, orvosok mellett azoknak is javasolt, akik rendszeresen nagyobb közösségekkel érintkeznek, például tanárok, buszsofőrök, áruházi dolgozók, egészségügyi dolgozók.

## Beteglátogatás helyett alapos kézmosás

Tekintve, hogy az ember hajlamos a könnyű megoldás felett el-siklani, Vajas Tímea egyszerű, ám annál hasznosabb tanácsokat javasol a fertőzés megelőzésére. Figyeljünk oda a zsebkendő állandó használatára, hiszen az influenza cseppfertőzéssel terjed. Fordítsunk elég időt a kézmosásra, ugyanis a legkorszerűbb, antibakteriális és illatos kézmosó sem ér semmit, ha elnagyoltan, összezsapva mosunk kezét. Továbbá sokan akkor sem pihennek, ha már betegek. Ezzel viszont nemcsak a saját gyógyulásukat nehezítik, de a többiekét is könnyen megfertőzhetik, a doktornő pedig arra is felhívta a figyelmet, hogy ha lehet, ne látogassuk a fertőző beteget.