

# Vakcinācija pret gripu

Kam vajadzētu vakcinēties un kāpēc

Ietverta informācija vecākiem  
un grūtniecēm



Flu mmunisation

Palīdzot aizsargāt cilvēkus katru ziemu

**Šajā brošūrā ir paskaidrots, kā varat palīdzēt pasargāt sevi un savus bērnus no gripas nākamajā ziemā un kāpēc ir ļoti svarīgi, lai cilvēki, kam ir paaugstināts gripas radītais risks, katru gadu saņemtu bezmaksas vakcīnu.**

## **Kas ir gripa? Vai tā nav gluži vienkārši stipra saaukstēšanās?**

Gripa izplatās katru gadu, parasti ziemā, tāpēc to dažkārt sauc par sezonālo gripu. Tā ir ļoti infekcioza slimība ar simptomiem, kas parādās ļoti strauji. Saaukstēšanās ir mazāk nopietna un parasti sākas pakāpeniski ar aizliktu degunu vai iesnām un iekaisušu kaklu. Stipra gripa var būt daudz nopietnāka par stipru saaukstēšanos.

Gripa var izraisīt drudzi, stipru nogurumu, muskuļu un locītavu sāpes, aizliktu degunu, sausu klepu un iekaisušu kaklu. Veselīgi cilvēki parasti atveseļojas laikā no divām līdz septiņām dienām, bet dažiem šīs slimības rezultāts var būt hospitalizācija, neatgriezeniska invaliditāte vai pat nāve.



**Gripas vakcīnas palīdz aizsargāt pret galvenajiem cirkulējošajiem gripas vīrusu veidiem**



## Kas izraisa gripu?

---

Gripu izraisa gripas vīrusi, kas inficē elpceļus un plaušas. Un, tā kā to izraisa vīrusi, nevis baktērijas, ar antibiotikām to nevar izārstēt. Tomēr, ja rodas gripas komplikācijas, tad antibiotikas var būt vajadzīgas.

## Kā inficējas ar gripu?

---

Inficētai personai klepojot vai šķaudot, gripas vīrusus var ieelpot citi cilvēki, un ar tiem var inficēties, pieskaroties virsmām, uz kurām vīrusi nokļuvuši. Jūs varat novērst vīrusu izplatīšanos, aizsedzot muti un degunu, kad klepojat vai šķaudāt (ideālajā gadījumā – ar salveti vai ar elkoņa iekšpusi), un jūs varat bieži mazgāt rokas vai arī lietot roku želejas, lai samazinātu inficēšanās risku.

Tomēr labākais veids, kā izvairīties no saslimšanas ar gripu un tās izplatīšanos, ir vakcinēšanās pirms gripas sezonas sākuma.

## Kā izsargāties no gripas?

---

Gripa ir neprognozējama. Vakcinēšanās pret gripu nodrošina vislabāko aizsardzību. Ir dažādi gripas vīrusa celmi. Tie celmi, kas visdrīzāk var izraisīt slimību, tiek noskaidroti pirms gripas sezonas sākuma. Pēc tam tiek izgatavotas vakcīnas, lai tās atbilstu tiem pēc iespējas precīzāk. Pat ja vakcīna precīzi neatbilst kādam celmam, tā parasti tomēr nodrošina zināmu aizsardzību.

Vakcinācija notiek rudenī, ideālajā gadījumā – pirms gripas izplatīšanās sākuma.

## Kādu ļaunumu gripa var nodarīt?

---

Cilvēki reizēm domā, ka stipra saaukstēšanās ir gripa, bet gripa bieži vien ir daudz sliktāka par saaukstēšanos un dažas dienas var nākties pavadīt gultā. Vissliktākajos gadījumos gripas rezultāts var būt hospitalizācija vai pat nāve.

Dažus cilvēkus gripa var ietekmēt vairāk nekā citus. Viņiem gripa var palielināt nopietnāku slimību, piemēram, bronhīta vai plaušu karsoņa, rašanās risku vai arī saasināt jau esošās veselības problēmas.

## Vai man ir lielākas gripas ietekmes risks?

---

Gripa var ietekmēt ikvienu, bet gripa var saasināt ilgtermiņa veselības problēmas pat tad, ja tās ir labi pārvaldītas un parasti pašsajūta ir laba. Jums vajadzētu saņemt bezmaksas gripas vakcīnu, ja:

- jūs esat stāvoklī

vai jums ir kāda ilgstoša veselības problēma, piemēram:

- sirds slimība
- sāpes krūtīs vai nopietnas elpošanas grūtības, tostarp bronhīts, emfizēma vai astma (un vajadzīgs steroīdu inhalators vai tabletes)
- nieru slimība
- pazemināta imunitāte kādas slimības vai ārstēšanas dēļ (piemēram, lietojot steroīdu medikamentus vai ārstējot vēzi)
- aknu slimība
- ir bijis insults vai pārejoša išēmiska lēkme (TIA)
- diabēts
- dažas neiroloģiskas problēmas, piemēram, multiplā skleroze (MS) vai cerebrālā trieka
- mācīšanās traucējumi
- problēmas ar liesu, piemēram, sirpjveida šūnu slimība vai izņemta liesa
- vai smaga aptaukošanās (KMI 40 un augstāks)

Šis problēmu saraksts nav izsmelošs. Tas vienmēr ir klīniska atzinuma jautājums. Jūsu GP var jūs novērtēt, ņemot vērā gan risku, ka gripa var pasliktināt kādu jums jau esošo slimību, gan arī risku nopietni saslimt ar pašu gripu.

**Apmeklējiet [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab), lai uzzinātu vairāk.**

## Kam būtu jāapsver vakcinēšanās pret gripu?

---

Visiem, kam ir kāda no 4. lappusē minētajām veselības problēmām vai kuri:

- ir 65 gadus veci vai vecāki
- dzīvo aprūpes centrā vai aprūpes namā
- ir galvenie aprūpētāji kādam gados vecākam cilvēkam vai invalīdam
- dzīvo kopā ar kādu personu, kam ir pavājināta imunitāte slimības vai ārstēšanas dēļ
- strādā par veselības vai sociālās aprūpes darbiniekiem, nonākot tiešā saskarē ar pacientiem vai klientiem
- ir stāvoklī (sk. nākamo sadaļu)
- ir bērni noteiktā vecumā (sk. 7. lpp.)



# Vakcinācija pret gripu **grūtniecēm**

## **Es esmu stāvoklī. Vai man vajag vakcinēties pret gripu šogad?**

Jā. Grūtniecība maina to, kā ķermenis reaģē uz tādām infekcijām kā gripa. Gripas infekcija palielina iespēju, ka grūtniecēm un viņu mazuļiem var būt nepieciešama intensīvā aprūpe. Visām grūtniecēm vajadzētu vakcinēties pret gripu, lai aizsargātu sevi un savus mazuļus. Jūs varat saņemt gripas vakcīnu jebkurā grūtniecības posmā, sākot no bērna ieņemšanas brīža.

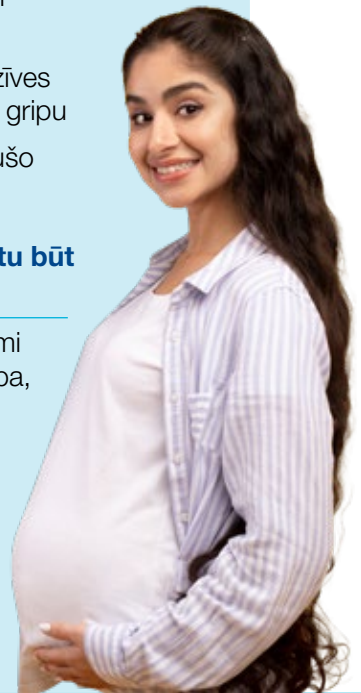
Vakcinācija pret gripu ir grūtniecēm noderīga, jo tā var:

- mazināt viņām nopietnu komplikāciju, piemēram, plaušu karšona, risku, it īpaši vēlākajos grūtniecības posmos
- mazināt risku, ka mātei vai mazulim būs nepieciešama intensīvā aprūpe
- mazināt risku, ka bērns piedzims nedzīvs vai priekšlaicīgi
- palīdzēt aizsargāt mazuli, kuram pirmajos dzīves mēnešos saglabāsies zināma imunitāte pret gripu
- mazināt iespēju mātei inficēt savu jaundzimušo mazuli

## **Es esmu stāvoklī un domāju, ka man varētu būt gripa. Kas man jādara?**

Ja jums ir gripas simptomi, tad jums ir steidzami jārunā ar savu ārstu, jo, ja jums patiešām ir gripa, tad jums var izrakstīt zāles, kas var palīdzēt (vai samazināt komplikāciju risku), taču tās jāsaņem pēc iespējas ātrāk pēc gripas simptomu parādīšanās.

**Jūs varat saņemt bezmaksas gripas vakcīnu no sava GP, un tā var būt pieejama arī aptiekā vai no vecmātes.**



## Kā ar maniem bērniem? Vai viņiem vajadzīga vakcinācija?

Ja jums ir bērns, kuram ir vairāk nekā 6 mēneši un kāda 4. lappusē minētā veselības problēma, tad viņam vajadzētu saņemt gripas vakcīnu. Bērniem ar šīm veselības problēmām ir lielāka iespējamība smagi saslimt, ja viņi inficējas ar gripu, un tas var pasliktināt šīs viņu veselības problēmas. Runājiet ar savu GP par jūsu bērna vakcināciju pret gripu pirms gripas sezonas sākuma.

Gripas vakcīnas nav pietiekami efektīvas bērniem, kuri ir jaunāki par 6 mēnešu vecumu, tāpēc viņiem tās neiesaka. Šī iemesla dēļ grūtniecēm ir svarīgi vakcinēties – viņas nodos zināmu imunitāti savam mazulim, un tas viņu aizsargās dzīves pirmo mēnešu laikā.

Arī daudzām citām bērnu grupām tiek piedāvāta vakcinācija pret gripu. Tas ir tāpēc, lai palīdzētu aizsargāt viņus pret šo slimību, kā arī lai samazinātu iespēju inficēt ar gripu citus bērnus, tostarp viņu brāļus un māšas, kā arī, protams, viņu vecākus un vecvecākus. Tas palīdzēs jums izvairīties no nepieciešamības paņemt no darba brīvas dienas tādēļ, ka esat saslimis ar gripu vai jums jā rūpējas par bērniem, kas saslimuši ar gripu.

Bērni, kuriem šogad piedāvā vakcinēties pret gripu, ir:

- visi bērni, kas sasnieguši 2 un 3 gadu vecumu līdz 31. augustam pirms vakcinācijas pret gripu uzsākšanas rudenī
- visi pamatskolas vecuma bērni
- daļa vidusskolas vecuma bērnu (no 7. līdz 11. klasei)

Bērniem 2 un 3 gadu vecumā vakcināciju veiks viņu medicīnas centrā, un parasti to darīs ārstu prakses medmāsa. Skolas vecuma bērniem tiks piedāvāta gripas vakcīna galvenokārt skolā, bet visiem tiem, kuri palaidīs garam vakcināciju skolā, būs vēl citas iespējas vakcinēties, iespējams, NHS kopienas klīnikās. Lielākajai daļai bērnu vakcīna tiks ievadīta kā aerosols katrā nāsī. Tā ir ļoti ātra un nesāpīga procedūra.

**Lai uzzinātu vairāk par bērniem un vakcināciju pret gripu, skatiet informāciju NHS vietnē [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).**

## **Es saņēmu gripas vakcīnu pagājušajā gadā. Vai šogad man atkal vajag vakcinēties?**

---

Jā; gripas vīrusi var katru gadu mainīties. Gripas vakcīnas tiek atjauninātas pirms katras ziemas, lai nodrošinātu vislabāko aizsardzību pret tiem gripas celmiem, kas visdrīzāk būs izplatīti. Šī iemesla dēļ mēs iesakām šogad noteikti vakcinēties pat tad, ja jau vakcinējāties iepriekšējā gadā.

Turklāt gripas vakcīnas radītā aizsardzība ar laiku mazinās, tāpēc, kaut arī daži no celmiem var būt tie paši, jums vajadzētu saņemt gripas vakcīnu katrā gripas sezonā.

## **Es domāju, ka man jau bija gripa, vai man vajag vakcinēties?**

---

Jā; neraugoties uz to, vakcīna palīdzēs jūs aizsargāt. Gripai līdzīgus simptomus var radīt arī citi vīrusi, kā arī ir dažādi gripas vīrusu veidi, tādēļ jums vajadzētu vakcinēties pat tad, ja domājat, ka jums ir jau bijusi gripa.

## **Kura veida gripas vakcīnu man vajadzētu saņemt?**

---

Ir vairāku veidu gripas vakcīnas. Jums piedāvās to, kas jums ir vispiemērotākā. Lielākajai daļai bērnu piedāvā vakcīnu nazālā aerosola veidā (sk. 10. lpp.), un pieaugušajiem piedāvā injicējamu vakcīnu. Neviena no vakcīnām nevar izraisīt gripu.

Ja bērns ir vecumā no 6 mēnešiem līdz 2 gadiem un ietilpst gripas augsta riska grupā, tad viņam piedāvās injicējamu gripas vakcīnu, jo nazālais aerosols nav ieteicams bērniem līdz 2 gadu vecumam. Arī dažiem bērniem, kuri ir vecāki par 2 gadiem un ietilpst augsta riska grupā, būs vajadzīga injicējamā vakcīna, ja nazālā aerosola vakcīna nebūs viņiem piemērota.

## **Vai gripas vakcīnu var saņemt tajā pašā laikā, kad citas vakcīnas?**

---

Jā. Gripas vakcīnu var saņemt tajā pašā laikā, kad visas parastās vakcīnas. Vakcināciju var veikt arī tad, ja jums vai jūsu bērnam ir kāda viegla saslimšana, piemēram, saaukstēšanās, bet to var atlikt, ja ir slimība, kas izraisa drudzi.

## Vai ir cilvēki, kam nevajadzētu vakcinēties?

---

Vakcinēties var gandrīz visi, bet jums nevajadzētu vakcinēties, ja jums kādreiz ir bijusi nopietna alerģija pret vakcīnu vai jebkuru no tās sastāvdaļām. Ja jums ir alerģija pret olām vai ir kāda veselības problēma, kas novājina imūnsistēmu, tad jums nevajadzētu saņemt noteikta veida gripas vakcīnas – noskaidrojiet to pie sava GP. Ja jums ir drudzis, tad vakcināciju var atlikt līdz laikam, kad jūs jūtaties labāk.

## Kā ir ar nazālo aerosolu? Vai ir bērni, kuri to nedrīkst saņemt?

---

Bērni, iespējams, nevarēs saņemt nazālo vakcīnu, ja viņiem:

- šobrīd ir vai pēdējo 72 stundu laikā ir bijusi sēkšana krūtīs, tostarp ir bijusi nepieciešama papildu astmas inhalatoru devu lietošana. Viņiem vajadzētu piedāvāt piemērotu injicējamo gripas vakcīnu, lai nodrošinātu savlaicīgu aizsardzību
- ir bijusi vajadzīga intensīvā aprūpe
  - astmas
  - olu izraisītas alerģiskas anafilakses dēļBērniem, kas ietilpst šajās 2 grupās, ir ieteicams konsultēties pie sava speciālista, un viņiem var ieteikt saņemt nazālo vakcīnu slimnīcā
- ir kāda veselības problēma vai notiek ārstēšana, kas stipri novājina imūnsistēmu, vai ja viņu mājsaimniecībā ir kāda persona, kam vajadzīga izolācija ļoti smagas imūnsupresijas dēļ (piemēram, kaulu smadzeņu transplantācijas gadījumā)
- ir alerģija pret jebkuru citu vakcīnas sastāvdaļu<sup>1</sup>
- ir slimība, kas jāārstē ar salicilātiem

Turklāt bērniem, kuri bijuši vakcinēti ar nazālo aerosolu, vajadzētu izvairīties no tuvas saskares ar cilvēkiem, kuriem ir ļoti novājināta imūnsistēma (piemēram, ar personām, kurām nesen notikusi kaulu smadzeņu transplantācija), apmēram divas nedēļas ilgi pēc vakcinācijas, jo ir ļoti neliela varbūtība, ka viņiem var tikt nodots vakcīnas vīruss. Ja šāda persona ir mājsaimniecības loceklis, tad bērnam vajadzētu piedāvāt injicējamo vakcīnu (sk. augstāk).

[1] Skatiet vietni [www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smcp](http://www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smcp), kur ir pieejams vakcīnas sastāvdaļu saraksts

## **Vai nazālā vakcīna satur no cūkām iegūtu želatīnu (cūku želatīnu)?**

---

Jā. Nazālā vakcīna satur stipri pārstrādātu želatīna formu (cūku želatīnu), kas tiek izmantots daudzos svarīgos medikamentos. Želatīns palīdz stabilizēt novājinātos vakcīnas vīrusus, lai vakcīna varētu pareizi iedarboties.

Nazālo vakcīnu ir viegli saņemt, un tā ir nesāpīga. Katrs bērns, kas saņem nazālo aerosola vakcīnu, iegūst vislabāko aizsardzību pret gripu. Tas tiek uzskatīts arī par labāko līdzekli gripas izplatības mazināšanai. Tādā veidā bērni aizsargā viens otru un citus, kas varētu būt mazāk aizsargāti pret gripu. Tiem, kam nav pieņemama cūku želatīna izmantošana medicīnas produktos, ir pieejama alternatīvā injicējamā vakcīna.

## **Vai man būs kādas blaknes?**

---

Starp nazālās vakcīnas blaknēm parasti var būt iesnas vai aizlikts deguns, galvassāpes, nogurums un zināms ēstgribas zudums. Tiem, kas saņēmuši injicējamo vakcīnu, var būt sāpes rokā injekcijas vietā, neliels drudzis un sāpes muskuļos dienu vai divas pēc vakcinācijas. Nopietnas blaknes abām šīm vakcīnām ir retas.

## **Vai gripas vakcīna mani pilnībā aizsargās?**

---

Gripas vakcinācijas efektivitāte katru gadu atšķiras atkarībā no cirkulējošā un vakcīnās izmantotā gripas celma atbilstības. Tā kā gripas vīruss katru gadu mainās, tad pastāv risks, ka vakcīna var neatbilst cirkulējošajam vīrusam. Pat ja vakcīna pilnībā neatbilst, tā tomēr parasti nodrošina zināmu aizsardzību. Liela neatbilstība ir ļoti reta.

## Cik ilgi man būs aizsardzība?

---

Vakcīnai vajadzētu nodrošināt aizsardzību pašreizējās gripas sezonas laikā.

## Kas man tagad jādara?

---

Ja jūs ietilpstat vienā no tām grupām, kas minētas šajā brošūrā, tad jums ir svarīgi saņemt gripas vakcīnu.

Runājiet ar savu GP vai prakses medmāsu, vai arī ar savu vietējo farmaceitu, lai pieteiktos vakcinācijai. Grūtniecēm vakcīna var būt pieejama arī maternitātes pakalpojumu ietvaros. Gripas vakcīna ir bezmaksas.

Organizācijām, kas vēlas aizsargāt savus darbiniekus pret gripu (ja vien viņiem nav kāda no tām veselības problēmām, kas minētas 4. lpp.), būs jāvienojas par vakcināciju ar savu arodveselības nodaļu starpniecību. NHS nenodrošina šīs vakcinācijas, un tās būs jāapmaksā darba devējam.

Ja esat veselības vai sociālās aprūpes darbinieks, kas nonāk tiešā saskarsmē ar pacientiem vai klientiem, uzziniet, kādi pasākumi ir veikti jūsu darba vietā, lai nodrošinātu vakcināciju pret gripu. Jums ir svarīgi iegūt aizsardzību. Daļa sociālās aprūpes darbinieku, kas nevar saņemt vakcīnu, izmantojot arodveselības shēmu, var saņemt vakcīnu no NHS ar sava GP vai aptiekas starpniecību.



# Kopsavilkums – personas, kurām ir ieteicams vakcinēties pret gripu

- visi, kam ir 65 vai vairāk gadu
- visi, kas ir jaunāki par 65 gadiem un kuriem ir kāda veselības problēma, kas minēta 4. lappusē, tostarp bērni un zīdaiņi no 6 mēnešu vecuma
- visas grūtnieces jebkurā grūtniecības posmā
- visi bērni 2 un 3 gadu vecumā (ja viņi ir 2 vai 3 gadus veci 31. augustā pirms gripas vakcinācijas sākuma rudenī)
- visi bērni pamatskolas vecumā
- noteikti vidusskolas vecuma bērni
- visi, kas dzīvo aprūpes centros vai aprūpes namos
- visi, kas saņem aprūpētāja pabalstu (carer's allowance) vai ir galvenie aprūpētāji gados vecākiem cilvēkiem vai invalīdiem
- visi veselības un sociālās aprūpes darbinieki, kas nonāk tiešā saskarē ar pacientiem vai klientiem

Lai saņemtu ieteikumus un informāciju par vakcināciju pret gripu, runājiet ar savu GP, prakses medmāsu, farmaceitu vai skolas imunizācijas grupas darbiniekiem.

Vislabāk ir vakcinēties pret gripu rudenī vai ziemas sākumā, pirms palielinās saslimstība ar gripu. Atcerieties, ka jāvakcinējas katru gadu, tāpēc nedomājiet, ka esat aizsargāti tāpēc, ka vakcinējāties pagājušā gadā.

**Lai noskaidrotu, vai jūs varat saņemt vakcīnu, apmeklējiet [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).**



UK Health Security Agency