

Εμβολιασμός και πνευμονική πάθηση

Ο εμβολιασμός είναι μια διαδικασία που παρέχει σε ένα άτομο προστασία ή ανοσία από μια μόλυνση. Αυτό το ενημερωτικό δελτίο περιγράφει τους κύριους εμβολιασμούς που παρέχονται για την προστασία από τις πνευμονικές παθήσεις και εξηγεί γιατί αυτοί οι εμβολιασμοί είναι σημαντικοί.

Εισαγωγή

Ο πιο κοινός τρόπος να ανοσοποιηθεί ένα άτομο κατά μιας μόλυνσης είναι μέσω εμβολίου. Από τα τέλη του 18ου αιώνα, ερευνητές προσπαθούσαν να δημιουργήσουν εμβόλια για την πρόληψη συγκεκριμένων ασθενειών. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα εμβόλια κατάφεραν να εξαλείψουν ασθένειες σε ορισμένες περιοχές. Για παράδειγμα, την πολιομυελίτιδα, η οποία έχει εξαφανιστεί στην Ευρώπη, και την ευλογιά, η οποία εξαλείφθηκε σε όλο τον κόσμο μέσα στη δεκαετία του 1970.

Κατά τον εμβολιασμό παρέχεται στα άτομα ουσία που περιέχει κάποιον μολυσματικό παράγοντα, όπως ιός ή βακτήριο, σε πολύ μικρά μέρη ή σε αποδυναμωμένη μορφή. Αυτό συνήθως γίνεται με ένεση.

Ο ιός ή το βακτήριο διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος για να παράγει αντισώματα. Αυτά τα αντισώματα μετά μπορούν να αναγνωρίσουν και να καταστρέψουν αποτελεσματικά τη μόλυνση όταν εκτεθούν αργότερα σε αυτή. Έτσι το άτομο προστατεύεται από την ανάπτυξη της μολυσματικής ασθένειας, αν έρθει σε επαφή με αυτή στο μέλλον.

Αν έχετε μία πνευμονική πάθηση, κινδυνεύετε περισσότερο να αναπτύξετε μόλυνση της αναπνευστικής οδού και είναι σημαντικό να προστατευτείτε όσο το δυνατόν καλύτερα με εμβολιασμούς που σας συνιστούν οι επαγγελματίες του τομέα της υγείας.

Τι είναι αυτό που παρέχουν οι κύριοι εμβολιασμοί για την προστασία από τις πνευμονικές παθήσεις;

Εμβολιασμός κατά της γρίπης

Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης είναι πολύ σημαντικός για τα άτομα που αντιμετωπίζουν κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρή μόλυνση. Όταν κάποιος έχει πνευμονική πάθηση, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για σοβαρή μόλυνση, επιπλοκές και νοσοκομειακή περίθαλψη λόγω γρίπης.

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά στελέχη γρίπης. Κάθε χρόνο, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) προσδιορίζει ποια στελέχη γρίπης είναι πιθανόν να κυκλοφορήσουν κατά τη διάρκεια του χειμώνα που ακολουθεί. Ύστερα είναι σε θέση να παράσχει συμβουλές σχετικά με το ποια είναι τα τρία στελέχη γρίπης στα οποία θα πρέπει να στοχεύσουν τα εμβόλια εκείνη τη χρονιά. Αυτά τα εμβόλια μετά χρησιμοποιούνται σε όλη την υφήλιο για την προστασία εκείνων των ατόμων που αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο.

Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης συνήθως γίνεται στην αρχή κάθε χειμώνα. Αυτό γίνεται εν μέρει έτσι ώστε το εμβόλιο να στοχεύσει στα στελέχη γρίπης που θα κυκλοφορήσουν εκείνη τη χρονιά και επίσης επειδή η ανοσία στη γρίπη εξασθενεί με το χρόνο, και γι' αυτό είναι σημαντικό να ενισχύετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα κάθε χρόνο.

Εμβόλιο κατά του πνευμονιόκοκκου

Το εμβόλιο κατά του πνευμονιόκοκκου προστατεύει από την πιο κοινή βακτηριολογική αιτία της πνευμονίας. Η πνευμονία είναι μόλυνση των πνευμόνων. Συνήθως εκδηλώνεται ξαφνικά και προκαλεί συμπτώματα όπως



πυρετό, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή. Μόλις περάσει η σοβαρή ασθένεια με πυρετό, η πλήρης ανάρρωση μπορεί να απαιτήσει αρκετές εβδομάδες. Μερικές φορές, ειδικά σε άτομα με πνευμονικές ή άλλες χρόνιες παθήσεις, η πνευμονία μπορεί να είναι μοιραία.

Οποιοσδήποτε μπορεί να προσβληθεί από αυτό το είδος πνευμονίας, αλλά τα νήπια κάτω των 2 ετών, οι ενήλικοι άνω των 65 ετών και τα άτομα με πνευμονικές παθήσεις αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο.

Παλαιότερα, υπήρχαν δύο τύποι εμβολίου κατά του πνευμονιόκοκκου, οι οποίοι στόχευαν σε διαφορετικά στελέχη βακτηρίων. Χρησιμοποιούνταν για τη θεραπεία ενηλίκων και παιδιών, αντίστοιχα. Πρόσφατη έρευνα υποδεικνύει ότι ο αποτελεσματικότερος τρόπος θεραπείας των ατόμων όλων των ομάδων ηλικίας είναι η συνδυασμένη χρήση και των δύο αυτών εμβολίων.¹

Κοκκύτης

Ο κοκκύτης είναι μόλυνση των πνευμόνων που προκαλείται από το βακτήριο *Bordetella pertussis*, το οποίο παράγει ένα πολύ κολλώδες γκρίζο φλέγμα που είναι δύσκολο να διώξεις βήχοντας. Τα συμπτώματα χαρακτηρίζονται από παρατεταμένα χρονικά διαστήματα βήχα και συχνά ακολουθούνται από σύντομη σύσπαση της αναπνευστικής οδού και έναν χαρακτηριστικό υψίσυχο ήχο καθώς το άτομο εισπνέει. Ο βήχας μπορεί να είναι τόσο σοβαρός που τα παιδιά μπορεί να χάσουν τη φωνή τους ή να κάνουν εμετό. Ο βήχας μπορεί να διαρκέσει για εβδομάδες ή μήνες.

Στα παιδιά συνήθως γίνεται εμβόλιο κατά του κοκκύτη κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους της ζωής τους και ακολουθεί ενισχυτικό εμβόλιο μεταξύ 5–10 ετών. Από τότε που καθιερώθηκε το εμβόλιο, τα ποσοστά αυτής της μολυσματικής ασθένειας έχουν μειωθεί δραματικά σε όλη την Ευρώπη.

Ειδήμονες εκτιμούν ότι το εμβόλιο παρέχει προστασία στα παιδιά για περίπου 5–10 έτη. Μπορεί να υπάρχουν ακόμη κρούσματα και μάλιστα παρατηρείται αύξηση του ποσοστού περιπτώσεων κοκκύτη σε ενήλικες, αν και αυτοί αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο από τα παιδιά και τα συμπτώματα είναι περισσότερο ενοχλητικά παρά επικίνδυνα.

Σε μερικές χώρες της Ευρώπης εξετάζεται αν το εμβόλιο θα πρέπει να παρέχεται συστηματικά σε ενήλικες καθώς δεν παρέχει προστασία για όλη τη ζωή.

Αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV) Δεν υπάρχει εμβόλιο κατά του RSV. Εντούτοις, σχεδόν όλα τα μωρά θα κολλήσουν RSV μέχρι να γίνουν 2 ετών. Για τα περισσότερα μωρά, τα συμπτώματα του ιού είναι παρόμοια με το κοινό κρυολόγημα. Τα μωρά ηλικίας έως 6 μηνών, ειδικά αυτά που γεννιούνται πρόωρα, μπορεί να έχουν σοβαρότερη μορφή μόλυνσης που καταλήγει σε αναπνευστικές δυσκολίες, επίμονο βήχα και ασθματική αναπνοή.

Αν και δεν υπάρχουν εμβόλια, τα παιδιά που έχουν πολύ υψηλό κίνδυνο να αρρωστήσουν σοβαρά μπορούν να λάβουν θεραπεία με συγκεκριμένα αντισώματα που χορηγούνται με επανειλημμένες ενέσεις. Αυτή η θεραπεία είναι πολύ ακριβή και, λόγω της περιορισμένης επιτυχίας της και της φασαρίας των επανειλημμένων ενέσεων, δεν είναι ευρέως διαθέσιμη στην Ευρώπη.

Ιλαρά Η ιλαρά είναι μια πολύ μεταδοτική, σοβαρή ιογενής ασθένεια. Παραμένει μία από τις κυριότερες αιτίες θανάτου στον κόσμο και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή μόλυνση των πνευμόνων, όπως είναι η πνευμονία.

Το εμβόλιο κατά της ιλαράς συνδυάζεται συχνά με εμβόλια κατά της ερυθράς ή/και της παρωτίτιδας και είναι εξίσου αποτελεσματικό σε ξεχωριστή ή συνδυασμένη μορφή. Παρέχεται συνήθως σε μωρά μέσω των γενικών υγειονομικών υπηρεσιών.

► Γιατί τα εμβόλια είναι σημαντικά για τα άτομα με πνευμονικές παθήσεις;

Κυστική ίνωση Τα άτομα με κυστική ίνωση διατρέχουν υψηλό κίνδυνο μόλυνσης των πνευμόνων, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε επιδείνωση των συμπτωμάτων τους. Εντούτοις, αν τα άτομα με κυστική ίνωση πάθουν



© iStockphoto.com/ozgurdonmaz

1 De Cao E, Melegaro A, Klok R, et al. Βελτιστοποίηση αποτιμήσεων επιδημιολογικού αντίκτυπου στην Ολλανδία, της παιδιατρικής ανοσοποίησης με εμβόλιο πνευμονιόκοκκου από σύζευξη PCV 13 με τη χρήση μοντέλου δυναμικής μετάδοσης. *PLoS One* 2014 9:e89415.

σοβαρή μόλυνση, όπως γρίπη ή πνευμονία, αντιμετωπίζουν κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών, που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε νοσοκομειακή περίθαλψη ή/και μακροχρόνια λήψη φαρμάκων για να θεραπευτεί η μόλυνση, ή ακόμη και σε θάνατο.

Είναι συνεπώς πολύ σημαντικό να ενημερώνονται σχετικά με όλους τους απαιτούμενους εμβολιασμούς. Για παράδειγμα, τα άτομα με κυστική ίνωση θα πρέπει να κάνουν εμβόλιο κατά της γρίπης κάθε χρόνο και επίσης και τους δύο τύπους εμβολίου κατά του πνευμονιόκοκκου.

Σοβαρό και ήπιο άσθμα Το άσθμα μπορεί να ξεκινήσει με προσβολή από ιογενή ή βακτηριολογική μόλυνση. Αν ένα άτομο έχει σοβαρό άσθμα, αντιμετωπίζει κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών, όπως σοβαρή κρίση άσθματος που οδηγεί σε νοσοκομειακή περίθαλψη και περιστασιακά σε θάνατο.

Τα άτομα με σοβαρό άσθμα μπορούν να κάνουν εμβόλιο κατά της γρίπης κάθε χρόνο, στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης. Αυτό θα βοηθήσει στην προστασία των ατόμων από τα χειρότερα στελέχη γρίπης που θα μπορούσαν ενδεχομένως να αναπτυχθούν εκείνη τη χρονιά.

“Κάνω εμβόλιο κατά της γρίπης κάθε χρόνο για να αποφύγω να επιδεινωθούν τα συμπτώματά του άσθματός μου. Ξέρω ότι αν κολλήσω γρίπη, τα συμπτώματά θα έχουν σοβαρή επίπτωση στην καθημερινή ζωή μου. Έχω διαπιστώσει ότι οι επαγγελματίες υγείας μερικές φορές δεν εξηγούν τους λόγους για τους οποίους χρειάζεται κανείς το εμβόλιο, αλλά όσες φορές ρώτησα, πήρα περισσότερες πληροφορίες για ποιο λόγο χρειάζομαι να κάνω το εμβόλιο και πώς αυτό θα με βοηθήσει.

“Έχω κάνει λιγότερες επισκέψεις στο νοσοκομείο από τότε που άρχισα να κάνω εμβόλιο κατά της γρίπης και συνιστώ στους άλλους να φροντίσουν να το κάνουν και αυτοί. Είναι καλύτερο να κάνεις αυτό μία φορά το χρόνο παρά να καταλήξεις με πολυήμερη παραμονή στο νοσοκομείο με σοβαρά συμπτώματα.”

Lehanne Sergison, η οποία έχει σοβαρό άσθμα και κάνει τακτικά το εμβόλιο κατά της γρίπης.



Βρέφη με χρόνια πνευμονική πάθηση Μια κοινή αιτία για πνευμονικά συμπτώματα στα μωρά και τα βρέφη είναι ο πρόωρος τοκετός. Οι πνεύμονες είναι ένα από τα τελευταία όργανα που αναπτύσσεται πλήρως, και ένα μωρό που γεννιέται πρόωρα (πριν από 37 εβδομάδες εγκυμοσύνης) αντιμετωπίζει κίνδυνο πνευμονικής πάθησης και άλλων επιπλοκών.

Η πιο κοινή πνευμονική πάθηση που προσβάλλει τα πρόωρα μωρά είναι γνωστή ως βρογχοπνευμονική δυσπλασία (BPD). Η BPD μπορεί να είναι μια προσωρινή πάθηση, αλλά για ορισμένα μωρά οι πνεύμονες εξασθενούν μόνιμα, κάνοντάς τα περισσότερο ευπαθή σε ασθένειες όπως σοβαρές μολύνσεις RSV, γρίπη και πνευμονία.

Τα μωρά με BPD ηλικίας έως 6 μηνών μπορούν να κάνουν το εμβόλιο κατά της γρίπης, το οποίο θα βοηθήσει στο να αποφευχθεί η επιδείνωση των συμπτωμάτων τους στο πρώτο έτος της ζωής τους. Αυτά τα μωρά θα πρέπει επίσης να κάνουν το εμβόλιο κατά του πνευμονιόκοκκου και το εμβόλιο κατά του κοκκύτη.

Ανοσοανεπάρκεια Τα άτομα με ανοσοανεπάρκεια έχουν πιο αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα από τα υγιή. Αυτό σημαίνει ότι είναι περισσότερο ευπαθή σε μολύνσεις και μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να αναρρώσουν από μια μόλυνση. Μπορεί επίσης να χρειάζονται διαφορετική θεραπεία, όπως μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ή μεγαλύτερη δοσολογία αντιβιοτικών από κάποιον που δεν έχει ανοσοανεπάρκεια.

Τα άτομα με ανοσοανεπάρκεια θα πρέπει συνήθως να κάνουν το εμβόλιο κατά του πνευμονιόκοκκου και το ετήσιο εμβόλιο κατά της γρίπης.

Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και άλλες χρόνιες πνευμονικές παθήσεις Οι μολύνσεις, όπως η γρίπη ή η πνευμονία, μπορούν εύκολα να αναπτυχθούν σε ηλικιωμένα άτομα με χρόνιες πνευμονικές παθήσεις, καθώς οι πνεύμονές τους έχουν πάθει ζημιά. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε επιδείνωση των συμπτωμάτων ή/και νοσοκομειακή περίθαλψη. Ο εμβολιασμός μπορεί να βοηθήσει στο να αποφευχθεί αυτό, και υπάρχουν στοιχεία που υποδηλώνουν ότι όλα τα άτομα με ΧΑΠ θα πρέπει να κάνουν το συνδυασμένο εμβόλιο κατά του πνευμονιόκοκκου και του ετήσιου εμβολίου κατά της γρίπης.

▶ Πόσο προστατεύουν τα εμβόλια;

Αυτά τα εμβόλια αποτελούν τα καλύτερα προληπτικά μέτρα που υπάρχουν για την προστασία από τις μολύνσεις, όπως η γρίπη, η πνευμονία και ο κοκκύτης. Εντούτοις, δεν είναι 100% αποτελεσματικά και τα άτομα που κάνουν τα εμβόλια μπορεί παρόλα αυτά να πάθουν μόλυνση.

Τι δείχνει η έρευνα;

Οι ειδήμονες εκτιμούν ότι το εμβόλιο κατά της γρίπης είναι 50–70% αποτελεσματικό ανάλογα με το στέλεχος της γρίπης και την ηλικία του ασθενούς. Στα επόμενα 10 χρόνια οι ειδήμονες ελπίζουν να έχουν κατανοήσει καλύτερα τα διαφορετικά στελέχη γρίπης και να έχουν αναπτύξει βελτιωμένα εμβόλια που θα προστατεύουν τα άτομα καλύτερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Η έρευνα έχει δείξει ότι το εμβόλιο κατά του πνευμονιόκοκκου για τους ενήλικους είναι 50–70% αποτελεσματικό στην πρόληψη της πιο σοβαρής μορφής πνευμονίας από πνευμονιόκοκκο. Το εμβόλιο για τα παιδιά εκτιμάται ότι είναι περίπου 90% αποτελεσματικό κατά της πνευμονίας.

Το εμβόλιο κατά του κοκκύτη εκτιμάται ότι είναι 50–65% αποτελεσματικό για τους ενήλικες. Στα παιδιά, το εμβόλιο αυτό εκτιμάται ότι είναι περίπου 80% αποτελεσματικό.



©iStockphoto.com/Yuri

Οι θάνατοι από ιλαρά ανά την υφήλιο έχουν μειωθεί κατά περίπου 80% από τότε που καθιερώθηκε το εμβόλιο.

Συμβουλές δημόσιας υγείας Αν τα περισσότερα άτομα μέσα σε μια κοινότητα έχουν ανοσοποιηθεί, μια ασθένεια δεν μπορεί να εξαπλωθεί, πράγμα που λειτουργεί ως προστασία για τον καθένα, ακόμη και για τα πάρα πολύ νεαρά άτομα ή για όσους δεν είναι σε θέση να κάνουν εμβολιασμό. Αυτό ονομάζεται “συλλογική ανοσία” και είναι πολύ σημαντικό για τη δημόσια υγεία.

Επιπλέον των εμβολίων, η διατήρηση καλής υγιεινής μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη της εξάπλωσης των μολύνσεων – για παράδειγμα, πλένοντας τα χέρια σας, πετώντας τα χαρτομάντιλα αφού βήξετε ή φτερνιστείτε σε αυτά και αποφεύγοντας να πλησιάσετε άτομα που γνωρίζετε ότι έχουν κάποια μόλυνση.

▶ Πώς ξέρω ποια εμβόλια θα πρέπει να κάνω;

Το πρόγραμμα χορήγησης εμβολίων διαφέρει σε κάθε χώρα στην Ευρώπη. Είναι επομένως σημαντικό να επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο του δικού σας φορέα δημόσιας υγείας ή τον γιατρό σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς και πότε θα πρέπει να κάνετε ένα εμβόλιο.

▶ Περαιτέρω ανάγνωση

- European Respiratory Society White Book, κεφάλαιο για την ανοσοποίηση: www.erswhitebook.org/chapters/immunisation-against-respiratory-diseases
- Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας: www.who.int/immunization
- Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC): www.ecdc.europa.eu/en/healthtopics/immunisation
- Επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο του European Lung Foundation για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ειδικές πνευμονικές παθήσεις: www.europeanlung.org



every breath counts

Το ELF ιδρύθηκε από την European Respiratory Society (ERS), με στόχο να έρθουν σε επαφή οι ασθενείς, το ευρύ κοινό και οι πνευμονολόγοι ώστε να επηρεάσουν θετικά την πνευμονολογία. Το ELF ασχολείται με την υγεία των πνευμόνων σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, και συγκεντρώνει τους κορυφαίους ιατρικούς ειδήμονες στην Ευρώπη για την ενημέρωση των ασθενών και την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τις αναπνευστικές νόσους.

Αυτό το υλικό συγκεντρώθηκε με τη βοήθεια των Dr Åke Örtqvist και Lehanne Sergison.