



## Kérdések és válaszok az influenzáról

### Mi az influenza?

Az influenza az influenzavírusok által okozott légúti betegség. A legjellemzőbb tünetek: láz, fejfájás, köhögés, torokgyulladás, ízületi illetve izomfájdalom, és általános levertség, fáradékonyság, bár nem minden fertőzöttnél jelentkeznek a felsorolt tünetek.

Az influenza egy egyszerű megfázásnál általában súlyosabb betegség. A klinikai kép az egészen enyhétől a rendkívül súlyos tüdőgyulladással, járó formáig változhat. Ezekért a tünetekért az influenzavírus a felelős, de sokszor a vírusfertőzés által már meggyengített immunrendszert más baktériumok és vírusok is megtámadják. A súlyosabb forma főként időseknel, csecsemőknel és krónikus alapbetegségben (pl. cukor- vagy szívbetegségben) szenvedőknel fordul elő, azonban bármilyen korú, előzőleg egészséges embereknél is jelentkezhet a súlyos, szövődményekkel járó forma.

### Melyek az influenza tünetei?

A leggyakoribb tünet a hirtelen jelentkező láz, hidegrázás, fejfájás, izom- illetve ízületi fájdalmak és száraz köhögés. A legtöbb ember összetéveszti az influenzát a megfázással, bármilyen kisebb megfázás esetén kijelenti, hogy egy kis „influenzája” van. Az influenza azonban legtöbbször jóval súlyosabb megbetegedés, mint egy egyszerű nátha.

Az emberek többségének az influenza csupán egy kellemetlen betegség, de néhányuknál súlyos állapotot okoz. Az influenza komolyabb szövődményei közé tartozik a hörghurut és a bakteriális felülfertőződés következtében kialakuló tüdőgyulladás és a ritkábban előforduló agyvelőgyulladás és szepszis. A fenti szövődményekben szenvedők igen gyakran kórházi ellátást igényelnek, mivel akár életet veszélyeztető állapotot is kialakulhat, különösen a legfiatalabbak és a legidősebbek körében, továbbá a leromlott egészségi állapotú betegeknél.

### Milyen vírusok okozzák az influenzát?

Az influenzavírusok az Orthomyxoviridae családba tartozó RNS vírusok. Három fő típusuk ismert, melyeket A, B és C betűvel jelölnek. Az emberi megbetegedések tekintetében csak az A és B típusnak van jelentősége. Az influenza B vírus általában kevésbé súlyos megbetegedést okoz, mint az A vírus.

Az influenza A vírusban az RNS-t körülvevő vírusburoknak két glycoproteinje van, a hemagglutinin (H) és a neuraminidáz (N); az influenzát ezek alapján osztják altípusokba. A hemagglutinin az ellenanyag válasz kialakításáért leginkább felelős antigén. A neuraminidáz csak kis szerepet játszik a védelem kialakításában.

A B vírus mellett jelenleg az influenza A vírus két altípusa cirkulál: az A(H1N1) és az A(H3N2).

## **Hogyan változnak az influenzavírusok?**

Az influenzavírusok fontos jellemzője, hogy örökítő-állományuk nem stabil és folyamatosan változik. Ez a változás ún. antigén-drift vagy antigén-shift útján történik.

Antigén-drift-ről akkor beszélünk, amikor a hemagglutinin szerkezetében viszonylag kisebb változások történnek. Az így megváltozott influenzavírus-törzsek azokat az embereket is megfertőzhetik, akik az előző években már találkoztak a vírussal, vagy oltották őket ellene.

Az antigén-shift változásakor a vírus örökítő anyagában alapvető és jelentős változás történik, és egy olyan új vírus jön létre, amelyben a hemagglutinin jelentősen különbözik az addig cirkuláló vírusétól. Az ilyen változás eredményeként keletkező új vírus nagy járványokat, akár világjárványt is okozhat, mivel a vírus új változata ellen az emberek egyáltalán nem, vagy csak részlegesen védettek.

Előfordul olyan antigén-shift, amelynek során az addig csak állatok megbetegítésére képes vírusban olyan változás történik, mely alkalmassá teszi a vírust arra, hogy embereket is képes legyen megbetegíteni. Ebben az esetben az állati és/vagy emberi vírusok között a genetikai állomány egy bizonyos része kicserélődik vagy megváltozik. Feltételezések szerint ez történt az 1918-1919. évi ún. „spanyolnátha” influenza világjárvány során.

## **Mennyire fertőző az influenza, és hogyan terjed a fertőzés?**

Az embereket megbetegítő vírusok közül az influenza vírusa mérsékelten virulens (fertőzőképes). Egy fertőzött ember általában egy vagy kettő, az influenza ellen még nem védett személynek adja át a fertőzést.

A vírusok terjedése kétféle módon történik: Elsősorban a levegőben lévő nagyobb cseppek belégzése útján, amelyek fertőzött vagy beteg ember köhögése és tüsszentése során kerülnek a külvilágba. Ha a beteg vagy fertőzött személy a fenti tevékenységek során nem takarja el az orrát és a száját, akkor a környezete megközelítően három méteres körzetben fertőződhet. Ezért annyira fontos, hogy a köhögő és tüsszögő emberek - lehetőleg papír zsebkendővel - eltakarják a szájukat és az arcukat. Úgy tűnik, a kisebb méretű cseppek kevésbé terjesztik a fertőzést. Mivel a vírus nagyobb eséllyel terjed a nagyobb nyálkacseppek révén, ezért általában a beteg vagy fertőzött személy közvetlen közelében tartózkodók vannak a fertőzés nagyobb kockázatának kitéve.

Másik lehetőségként az influenzafertőzés úgy is bekövetkezhet, hogy a vírus például a fertőzött ember orrának megtörését követően a keze révén, közvetlen érintkezés útján rákerül a fogékony személy orr-, száj- vagy a torok-nyálkahártyájára. Ezért fontos a kézmosás és a megfelelő zsebkendőhasználat (légúti higiéné).

Kórházi kezelés során, bizonyos beavatkozásoknál, mint például intubációnál (amely során egy csövet vezetnek a beteg légcsövébe, hogy a légzését támogassák) olyan kicsi, aerosol méretű részecskék keletkezhetnek, melyek tartalmazhatják a vírust. Ez is egyik oka annak, hogy az orvosok és az ilyen beavatkozásokat végző egyéb egészségügyi dolgozók a maguk védelmében óvintézkedéseket tesznek, és maszkot viselnek munkájuk közben.

## **A fertőződést követően milyen hamar észlelhetőek a betegség tünetei a fertőzött személyen?**

A lappangási idő – a fertőződés megtörténte és az első tünetek jelentkezése közötti időszak – általában 2-3 nap. Néha megfigyelhető ennél rövidebb vagy hosszabb lappangási idő is (1-7 nap).

## **Mikor fertőz az influenzás beteg?**

A fertőzőképesség időszaka egyénenként változhat, de általában egy influenzavírussal fertőzött felnőtt a betegség tüneteinek jelentkezése előtti naptól a tünetek kezdetét követő 3-5 napig fertőzőképes. A kezdet gyermekeknél is hasonló, de a fertőzőképesség időszaka náluk akár 7 nap is lehet.

A fertőződés kockázata a fertőzőképesség teljes időszaka alatt azonban nem végig egyenletes; a tünetek kialakulásával és erősödésével arányosan nő a fertőzés lehetősége, és amikor a tünetek a legintenzívebbek, a megbetegedett személy akkor a legveszélyesebb másokra nézve. Annak az esélye, hogy valakitől megkapjuk az influenzát, a tünetek jelentkezése előtt és az azok megjelenését követő 3. nap után jóval kisebb, ezért ajánlott otthon maradni már az első tünetek jelentkezésekor, és utána is néhány napig.

## **Kik vannak nagyobb veszélynek kitéve influenza esetén? Milyen kockázati csoportokba tartozó egyéneknek javasolt az influenza elleni védőoltás?**

A kisgyermek nagyobb veszélynek vannak kitéve, mert bennük még nem alakulhatott ki immunitás a betegséggel szemben, ezért néhány országban ajánlják rutinszerű oltásukat az influenza ellen. A **csecsemőket** leszámítva mégis azt mondható, hogy az egészséges immunrendszerű gyermekeknél ritkábban alakul ki súlyos lefolyású influenza, mint az idősebb korosztályba tartozóknál.

Ha idősebb személy fertőződik az influenzavírussal, általában jóval nagyobb az esély, hogy a betegség során valamilyen szövődmény lépjen fel, például tüdőgyulladás. Ők azok, akik általában gyakrabban szenvednek valamilyen krónikus betegségben, mint a fiatalabbak, ezért a fertőzésekkel szembeni ellenálló-képességük is gyengébb lehet.

A másik nagy kockázati csoportba azok tartoznak, akik valamilyen **szív-érrendszeri**, vagy a légzés hatékonyságát csökkentő **légzőszervi** betegségben szenvednek, vagy egyéb krónikus betegségük van. Náluk magasabb annak a kockázata, hogy az influenza súlyosabb lefolyású legyen, mint az egyébként egészséges embereknél.

A jelenlegi szakmai javaslat az, hogy a családtervezés során, a várandósok a gesztációs héttől függetlenül oltassák magukat.

A fentiek miatt a legtöbb országban azt ajánlják, hogy a **65 év feletti** és a krónikus betegségben szenvedők évente oltassák be magukat influenza ellen. Ennek protokollja országonként változó; néhány országban minden 65 év felettit oltanak, másokban már a 60, sőt az 55 éveseket is.

## A 2016/2017-es influenza szezonra vonatkozó információk

### Kik jogosultak a térítésmentes influenza elleni védőoltásra?

#### A) 3 évesnél idősebb fokozottan veszélyeztetettek kockázati csoportjai:

- krónikus légzőszervi betegségben szenvedők, pl. asztmás betegek;
- súlyos elhízás vagy neuromusculáris betegség miatt csökkent légzésfunkciójú betegek;
- szív-, érrendszeri betegségben szenvedők (kivéve a megfelelően beállított magasvérnyomás-betegséget);
- veleszületett vagy betegség/kezelés révén szerzett immunhiányos állapotú betegek (beleértve a HIV-pozitív személyeket, daganatos betegségben szenvedőket is);
- krónikus máj- és vesebetegek;
- anyagcsere-betegségben szenvedők, pl. diabetes;
- várandósok a gesztációs héttől függetlenül;
- azok a nők, akik a gyermekvállalást az influenzaszezon idejére tervezik;
- rehabilitációs, átmeneti elhelyezést nyújtó intézményekben, lakóotthonokban, vagy egészségügyi intézményekben huzamosabb ideig ápolott, gondozott személyek;
- tartós szalicilát-kezelésben részesülő gyermekek és serdülők (a Reye-szindróma veszélye miatt);
- 60 éven felüliek, egészségi állapotuktól függetlenül.

#### B) A fenti kockázati csoportokat a fertőzés átvitele révén veszélyeztető személyek:

- egészségügyi dolgozók, különös tekintettel a transzplantációs, az onkológiai, a hematológiai, a dializáló, a szülészeti-nőgyógyászati, a felnőttek és a gyermekek számára intenzív ellátást nyújtó, valamint a krónikus belgyógyászati osztályokon a betegekkel közvetlen kapcsolatba kerülő személyekre, továbbá a várandós nők és az újszülöttek, csecsemők gondozását végző egészségügyi dolgozók (beleértve a védőnőket is),
- ápolást, gondozást nyújtó egészségügyi/**szociális intézmények dolgozói.**

C) Az állati és emberi influenzavírusok keveredésének megelőzése és a géncsere lehetőségének csökkentése érdekében fel kell ajánlani a térítésmentes védőoltást a **sertés és baromfi tartásával, valamint ezen állatok szállításával szervezett munkavégzés keretében foglalkozó személyeknek.** Védőoltásban részesíthetők továbbá a **baromfifeldolgozóknak, a vágóhidakon dolgozóknak,** valamint mindazok, akik az állati eredetű influenzavírussal fertőzött vagy arra gyanús **állatok megsemmisítésével foglalkozhatnak.** Az influenzaoltások megszervezése a foglalkozás-egészségügyi szolgálatok segítségével történik.

D) **Az illegális/legális bevándorló külföldiekkel munkavégzésük során, vagy szervezett segítségnyújtás keretén belül közvetlen kapcsolatba kerülő személyek:**

A **Bevándorlási és Állampolgársági Hivatal** által fenntartott, a menekültügyi őrizet végrehajtására szolgáló intézmények, a befogadó állomás és a

közösségi szállás, valamint a **rendőrség által fenntartott**, az idegenrendészeti eljárásban elrendelt őrizet végrehajtására szolgáló őrzött szállás dolgozói.

### **Kell-e fizetni a védőoltás beadásáért?**

A rizikócsoportokba tartozók számára a szezonális influenza elleni védőoltás térítésmentes. Védőoltást azonban azok is kaphatnak, akik nem tartoznak egyik, fokozottan veszélyeztetett csoportba sem. Ők a védőoltást – recept ellenében – bármelyik gyógyszerárban megvásárolhatják.

Fontos tudni, hogy az influenza elleni védőoltás beadásáért a házi orvos egyik esetben sem kérhet pénzt.

### **Miért ajánlott évente ismételni az influenza elleni védőoltást?**

Az influenza vírus rendkívül változékony, szezonról szezonra változhat. Ez az oka, hogy az influenza elleni oltóanyagban található vírustörzsek is változnak. Így a védettség azokra a vírustörzsekre is kiterjed, amelyek az előző évben alkalmazott vakcinában nem voltak benne.

Fontos az is, hogy azok, akik minden évben megkapják az influenza elleni védőoltást, magasabb szintű védelmet élveznek bármely életkorban, mint azok, akik csak egy adott szezonban oltatják be magukat. Ennek legfőbb oka, hogy az évenkénti oltás felfrissíti az immunrendszer védekező képességét. A legnagyobb előnye ebből azoknak a krónikus alapbetegségben szenvedőknek, illetve idős, gyenge immunrendszerű személyeknek van, akiknél egyetlen oltás csak mérsékelt fokú védettséget biztosít, azonban a rendszeres újraoltásokkal a védettség mértéke növelhető.

### **Beadás után mennyi idővel biztosít védettséget az oltás?**

A védettség kialakulásához 10-14 nap szükséges.

### **Kötelezővé lehet-e tenni az oltást bárkinek is?**

Az influenzaoltás mindenki számára önkéntes. A védőoltás direkt módon nem tehető kötelezővé, de bizonyos munkakörökben, pl. immunhiányos betegek ápolását végző egészségügyi dolgozók esetében a munkáltató korlátozhatja az oltatlan dolgozók ilyen munkakörben történő foglalkoztatását.

### **Lehet-e influenzát kapni az oltóanyagtól?**

Az oltóanyag előtt vírust tartalmaz, ezért az oltás következményeként a vakcinától nem alakulhat ki sem influenza-fertőzés, sem megbetegedés.

Az oltást követően kialakuló légúti betegség véletlen egybeesés következménye, és azt más légúti kórokozó válthatja ki.

A leggyakoribb mellékhatás az oltást követően a beadás helye körül kialakuló bőrpír és fájdalom, ami általában 48 órán belül megszűnik.

### **Van-e mellékhatása az influenza elleni védőoltásnak?**

A védőoltások biztonságosak. Magyarországon az elmúlt években sokmillió oltást kapott a magyar lakosság problémamentesen. Az oltással kapcsolatos kockázatok

összehasonlíthatatlanul, nagyságrendekkel kisebbek annál, mint amit a vele megelőzhető fertőző betegség, a súlyos szövődmények jelenthetnek. A klinikai vizsgálatok és az eddigi tapasztalatok alapján a vakcina beadását követően ugyan előfordulhat láz, bőrpír, enyhe végtagfájdalom vagy enyhe fejfájás, ezek a tünetek azonban átmenetiek, és sokkal enyhébbek, mint egy influenza megbetegedés során kialakuló súlyos szövődmény (pl. tüdőgyulladás).

### **Tartalmaz e higanyt az oltóanyag?**

Az oltóanyag nem tartalmaz higanyt. Az oltóanyagban mikrogrammnyi mennyiségben található **thiomersal** egy szerves higanyvegyületet nem káros az egészségre, a szervezetben gyorsan lebomlik, és bomlásterméke, az etil-higany – nem azonos a veszélyes metil-higannyal! – néhány nap alatt kiürül a szervezetből. A thiomersalt közel száz éve használják.

### **Mit tegyek, ha a betegtájékoztatóban felsorolt mellékhatásokat észlelem magamon az oltást követően?**

Keresse fel a háziorvosát! A háziorvos az előforduló mellékhatásokat, szövődményeket köteles jelenteni a területileg illetékes egészségügyi hatóság, illetve az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet felé. Az oltott személy is tehet bejelentést az OGYÉI honlapján keresztül.

### **Ki vállal felelősséget az oltás biztonságáért?**

A védőoltásokkal kapcsolatban előforduló nem kívánt eseményeket a területileg illetékes egészségügyi hatóság minden esetben kivizsgálja. Az influenza elleni védőoltással kapcsolatban a termékfelelősség a gyártót, a védőoltás szakszerű alkalmazásának felelőssége az oltó orvost terheli.

### **Akik nem tartoznak a fentiekben felsorolt kockázati csoportokba, megvásárolhatják az oltóanyagot?**

Igen, a háziorvos által felírt receptre az oltóanyag megvásárolható a gyógyszertárakban.

### **Mikor érdemes oltani?**

A szezon elején, október-november hónapban érdemes beadatni az influenza elleni védőoltást, de a szezon végéig (május) bármikor kérhető.

### **A kockázati csoportokon kívül kiknek javasolt a védőoltás?**

A közlekedési, rendészeti, oktatási, közellátási feladatot teljesítő foglalkozási ágazatokban dolgozóknak, valamint a zárt közösségben (diákotthonok, kollégiumok) élő 6 hónaposnál idősebb személyeknek

### **Hogyan lehet megelőzni a fertőzést, illetve a fertőzés terjedését?**

Az influenza megelőzésének leghatékonyabb eszköze a védőoltás, melynek beadásával nem csak magunkat, de a környezetünkben élőket is megvédhetjük. Vannak ugyanis olyanok, akik nem olthatók (pl. a 6 hónaposnál fiatalabb csecsemők). Ők is fogékonyak a fertőzésekre, és az egyetlen esélyük a védelemre az, hogyha a körülöttük élő személyek nem fertőzik meg őket. Ennek az a módja, hogy ezeket a személyeket beoltjuk influenza ellen. Tehát a nem olthatók számára a védelmet az oltottak biztosíthatják.

## **Védőoltáson kívül mit lehet még tenni az influenza terjedésének megakadályozásáért?**

A fertőzés esélye tovább csökkenthető, ha elkerüljük a zsúfolt helyeket és betartjuk az általános személyi higiénés szabályokat, különös tekintettel a kézhigiénére, a köhögéssel-tüsszentéssel kapcsolatos etikettre. Fontos, hogy a gyermekeket is megtanítsuk a helyes higiénés gyakorlatra:

- Köhögéskor, vagy tüsszentéskor tartson zsebkendőt a szája és az orra elé (ha épp nincs kéznél, akkor is inkább a könyökhajlatba, és ne a tenyerébe köhögjön/tüsszentsen). Javasolt az eldobható papírzsebkendő használata.
- Használat után a zsebkendőt dobja a szemétygyűjtőbe, vagy ha ez nem elérhető, akkor az eldobásig lehetőség szerint tartsa egy zárható tasakban.

Gyakran mosson kezet meleg vízzel és szappannal, különösen köhögés, tüsszentés, orrfújás és a zsebkendő kidobása után. Ezzel megakadályozhatja, hogy a kezéről a szabad szemmel nem látható kórokozók tárgyakra, felületekre, onnan mások kezére, nyálkahártyájára kerüljenek. Az alkohol-bázisú kézfertőtlenítők is hatékonyak. Ne érintse a szemét, orrát vagy száját a kezével, mielőtt azt megmosná.

- Influenzajárvány idején kerülje az egyébként szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, puszi), amelyek szintén növelik a megfertőződés kockázatát.
- Lehetőség szerint kerülje a betegekkel való közvetlen kontaktust.
- Rendszeresen tisztítsa meg a gyakran használt tárgyakat, a sok ember által megérintett felületeket (pl. asztal, számítógép billentyűzete stb.).
- Zárt terekben gondoskodjon a gyakori alapos szellőztetésről.
- Amennyiben az influenza tüneteit észleli magán, maradjon otthon és tartson távolságot másoktól, ezzel is védve őket a megfertőződéstől.
- Amennyiben influenzaszerű tünetei vannak, használhat eldobható szájmaszkot olyankor, amikor feltétlenül szükséges a lakását elhagynia, vagy másokkal közeli kontaktusba kerül, esetleg betegvizsgálatra várakozik. Ezzel megelőzheti mások megfertőzését.
- Járvány esetén lehetőség szerint kerülje a zsúfolt helyeket, különösen a zsúfolt zárt helyiségeket, a liftek használatát. Ha módja van rá, tartson nagyobb – minimum 1 méter – távolságot más személyektől.

Budapest, 2016. november