



Očkování proti chřipce

Je očkování proti chřipce spolehlivou prevencí proti chřipce? Jaká je jeho účinnost?

S nastupující chřipkovou sezonou vždy vyzývají lékaři a vakcinologové obyvatelstvo k očkování proti chřipce. Vyvolávají strach před touto nemocí poukazováním na rizika, která toto onemocnění přináší, a na rizika úmrtí seniorů.

Na internetu můžeme například číst toto oznámení VZP: *Všeobecná zdravotní pojišťovna nabízí bezplatné očkování proti chřipce všem šesti milionům svých klientů. Cílem je zvýšit proočkovanost populace, která se v České republice pohybuje jen kolem 5 %, zatímco ve vyspělých zemích je několikanásobně vyšší. Očkování snižuje u zdravých dospělých riziko nákazy chřipkou až o 90 %* (www.vzp.cz/-o-nas/.../vzp-nabizi-vsem-ockovani-proti-chripce-zdarma).

Také v materiálech SZÚ (<http://www.szu.cz/tema/prevence/chripka-2012>) se dočteme, že: *Očkování vede ve všech věkových skupinách k výraznému snížení výskytu onemocnění chřipkou a ke snížení návštěv lékaře. U zdravých dospělých v 70 až 90 % zabrání onemocnění, u starších osob snižuje potřebu hospitalizace pro pneumonii a chřipku o 30 až 70 % a riziko úmrtí až o 80 %.*

Také podle předsedy České vakcinologické společnosti prof. MUDr. Romana Prymuly, PhD., *ochrání očkování až 90 % zdravých dospělých a u seniorů sníží až o 70 % počty hospitalizací pro zápal plic a až o 80 % riziko úmrtí.*

Je mi smutno nad tím, že musím konstatovat, že tato **čísla jsou zcela nepravdivá a jejich opakování považují za klamání veřejnosti.** Ve všech svých předchozích knížkách a zejména v poslední *Jak přežít dobu jedovou?* podrobně vysvětluji, že údaje o 70 – 90% účinnosti očkování proti chřipce jsou nepravdivé a byly řadou studií vyvráceny. Nechce se mi totiž věřit, že naše zdravotnické instituce neznají výsledky průzkumů a studií o účinnosti očkování proti chřipce.

První průlom vyvolalo na konci roku 2011 zveřejnění metaanalýzy v *Lancetu*, kterou zpracoval kolektiv badatelů z Centra pro výzkum infekčních nemocí Minesotské univerzity (USA) pod vedením jeho ředitele Michaela Osterholma, který je současně ředitelem Centra excellence pro výzkum chřipky. Uvedli, že **účinnost očkování proti chřipce u osob ve věku 18 – 65 let je pouze 59%.** Důkazy Osterholma a spol. byly tak silné, že přiměly CDC změnit neustále opakovanou proklamaci o 70 – 90% účinnosti protichřipkové vakcíny na 60%. CDC od té doby postupně organizuje další studie a každoročně uvádí údaje o účinnosti očkování pro-

ti chřipce. V sezóně 2013-2014 byla účinnost u osob ve věku 18-59 let 61% a u seniorů jen 53%.

V americkém příbalovém letáku vakcíny Fluarix dokonce stojí, že **účinnost u osob ve věku 50 – 64 let byla jen 13,8%.**

Na stránkách CDC se také konstatuje, že **muselo být očkováno 4 000 osob, aby se zabránilo jednomu úmrtí a k tomu, aby se zabránilo jedné hospitalizaci, muselo být v sezóně 2011-12 očkováno 2 457 lidí** (<http://www.cdc.gov/flu/news/flu-study-hospitalizations.htm>). CDC také na několika stránkách upozorňuje, že účinnost očkování starších lidí je slabá, protože mají slabší imunitní systém, který neodpovídá patřičně na vakcíny.

V ČR se seniorům slibuje 30 – 70% snížení hospitalizace, a dokonce 80% snížení úmrtnosti.

Takový recept na snížení úmrtnosti seniorů nám ještě nikdo nenabídl, takže je zřejmé, že tomu málokterý český důchodce odolá. Pacienti by si měli při nabídkách vakcín zdarma uvědomit, že mohou být součástí testování nové vakcíny, protože každý rok se vakcíny obnovují, a nesmlouvavě požadovat podepsání informovaného souhlasu. Ke každé vakcíně je zcela nezbytné **vyžádat si příbalový leták a pečlivě si přečíst zejména nežádoucí účinky.** Příbalové letáky i veškeré informace o vakcínách a jejich registraci jsou uváděny na internetu (viz např. <http://chripka.cz/spc>). **Po nabídce praktického lékaře vakcíny zdarma si proto nechte čas na rozmyšlenou a zeptejte se svých vrstevníků, jaké výhody jim přineslo očkování proti chřipce.**

Chřipkové vakcíny považují vakcinologové dlouhodobě za jedny z nejbezpečnějších, lze jimi očkovat děti od 6 měsíců věku i těhotné ženy od 2. trimestru těhotenství. Tvrdí, že nežádoucí účinky jsou poměrně vzácné, nejčastěji se jedná o krátkodobé zarudnutí a otok v místě vpichu. Může se objevit únava, bolesti svalů a kloubů, zvýšená teplota, bolest hlavy, zvracení, průjem nebo zácpa patří do skupiny lehkých celkových reakcí, které rychle bez další léčby odezní. Možná, že sami máte zkušenosti poněkud jiné.

Zkušenosti z předchozích let zcela přesvědčivě dosvědčují, že protilátky proti viru chřipky po očkování se neudrží déle než jeden rok, takže očkování se musí každý rok opakovat. Trvalá imunita se vytvoří pouze po prodělání onemocnění daným virem po přirozené nákaze. Tak tomu bylo například s prasečí chřipkou. Přes katastrofic-

ké scénáře o nemocnosti a úmrtnosti starších osob se ukázalo, že právě generace starších osob má proti tomuto viru protilátky z mládí. V USA jsou obyvatelé domovů pro seniory a lékaři každoročně nuceni nechat se očkovat proti chřipce. Značná část lékařů a zdravotnických pracovníků (více než dvě třetiny) tento nátlak odmítá. Stejně doporučení platí i u nás (viz <http://www.szu.cz/tema/prevence/chripka-2012>).

U nás je proočkovanost proti chřipce trvale nízká, patrně ještě nižší než oficiálně udávaných 5 %, protože například v sezóně 2010 – 11 bylo očkováno podle údajů SÚKL vakcínou proti prasečí chřipce 58 428 osob, a pokud je známo, ČR má více než 10 milionů obyvatel. Takže se nejednalo o 5 %, ale o 0,5 %. Podstatné však je, jestli byla u nás v uplynulých letech vyšší nemocnost chřipkou než v evropských zemích s vysokou proočkovaností, jako je například Švédsko. Pokud ne, pak je očkování proti chřipce vyhazováním peněz a zbytečným zatěžováním stárnuoucího organismu.

Jak se můžeme bránit proti chřipce?

Důležitá je prevence a péče o dobrý stav organismu, který dokáže odolat případně nákaze, takže vakcínu opravdu nepotřebuje. Na prvním místě je třeba dbát na dostatečnou hladinu vitamínu D₃ a na zdravá střeva – jíst fermentovanou zeleninu, dostatek zelené listové zeleniny a vitamínu C. Jakmile začíná chřipková sezona, dbát na dodržování základní hygieny, mýt si důkladně ruce obyčejným mýdlem a vodou, omezit svoje návštěvy nemocnic a míst, kde je hodně lidí. Hladovění a hubnutí je užitečné i proti chřipce. Jedním z překvapujících poznatků při hodnocení průběhu chřipkových sezon v USA bylo zjištění, že mezi nejvážnější rizikové faktory vedoucí k nutnosti hospitalizace po onemocnění chřipkou patří obezita. Obézní lidé byli hospitalizováni šestkrát častěji než lidé s normální vahou.

Doporučuje se rovněž kurkumin (obsahuje ho žluté koření kurkuma, nejlepší je pít jako čaj nebo přidávat do mnoha pokrmů), resveratrol (z červeného vína), bílý a zelený čaj, což vše potlačí nežádoucí imunitní reakce.

Anna STRUNEČKÁ, prof. RNDr., DrSc.

v knize

BABSKÉ RADY PROFESORKY STRUNEČKÉ.

Vydalo ji nakladatelství Almi, objednávky na www.almi.cz, nebo na e-mailu almi@almi.cz