

# Η γρίπη και ο ασθενής με Σακχαρώδη Διαβήτη

## Εποχική γρίπη: Η σημασία του εμβολιασμού

Ο εμβολιασμός αποτελεί το πιο ισχυρό, έξυπνο και αποτελεσματικό όπλο που διαθέτουμε για την αντιμετώπιση ενός νοσήματος που δύναται να επιβαρύνει το άτομο, την κοινότητα και συνολικά το σύστημα Δημόσιας Υγείας. Ο ετήσιος αντιγριπικός εμβολιασμός, αναγνωρίζεται από Διεθνείς και Εθνικούς φορείς Υγείας, ως η θεμελιώδης ιατρική πρακτική για την αντιμετώπιση της γρίπης και των επιπλοκών που αυτή μπορεί να επιφέρει.

Φέτος, ειδικά την περίοδο 2021-2022 ο εμβολιασμός της γρίπης λαμβάνει μία ιδιαίτερη σημασία καθώς η επίδραση της πανδημίας συνεχίζεται επιδρώντας στη Δημόσια και ατομική υγεία. Σε μία τυπική χρονιά εμφανίζονται ένα εκατομμύριο περίπου περιστατικά γρίπης και 650.000 θάνατοι παγκοσμίως. Η γρίπη είναι πιο σοβαρή στους ηλικιωμένους, στις έγκυες και τα μικρά παιδιά, όπως επίσης και σε άτομα με υποκείμενα νοσήματα. Οι ίδιες ομάδες ανθρώπων αποτελούν και τον στόχο της COVID-19.

Η ιδιαιτερότητα της φετινής χρονιάς ξεκινάει από την περσινή χρονιά όπου παρατηρήθηκε μία αξιοσημείωτα χαμηλή κυκλοφορία γρίπης με μικρό αριθμό περιστατικών λόγω των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης που επιβλήθηκαν σε όλο τον κόσμο και την αυξημένη εμβολιαστική κάλυψη. Ωστόσο οι επιστήμονες θεωρούν ότι αυτή η χαμηλή κυκλοφορία μπορεί να έχει και αρνητικές συνέπειες λόγω της χαμηλής φυσικής ανοσίας σε κυκλοφορούντα στελέχη της γρίπης. **Σε αυτήν την απρόβλεπτη επιστημονική κατάσταση ο εμβολιασμός φαντάζει η καλύτερη λύση.**

Στην Ελλάδα, ο αντιγριπικός εμβολιασμός αποτελεί βασικότατο μέρος των εθνικών συστάσεων εμβολιασμού όπως αυτές αποτυπώνονται τόσο στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Παιδιών & Εφήβων όσο και στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Ενηλίκων. Επίσης, αποτελεί μέρος κατευθυντήριων οδηγιών, σχεδόν όλων των επιστημονικών ιατρικών εταιρειών όλων των ειδικοτήτων.

Η σοβαρότητα της γρίπης αποδεικνύεται από το αυξημένο φορτίο που προκαλεί, καθώς μπορεί να συνοδευθεί από εμφάνιση σοβαρών επιπλοκών, αυξημένες εισαγωγές σε νοσοκομείο, εισαγωγών στη ΜΕΘ, μέχρι και αυξημένη θνησιμότητα. Διαχρονικά, τα επιδημιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι η γρίπη μπορεί να επιβαρύνει το σύστημα Δημόσιας Υγείας κατά την περίοδο της επιδημικής αιχμής.

Την αντιγριπική περίοδο 2020-2021, βέβαια, παρατηρήθηκε κάθετη πτώση αυτής της επιβάρυνσης. Ο λόγος αποδίδεται τόσο στα μέτρα ατομικής προστασίας, κοινωνικής απομόνωσης που εφαρμόστηκαν μαζικά λόγω της πανδημίας COVID-19, όσο και στην επίτευξη υψηλής εμβολιαστικής κάλυψης έναντι της γρίπης. Στην Ελλάδα μάλιστα η εμβολιαστική κάλυψη της γρίπης έφτασε στα άτομα  $\geq 65$  ετών στο θεαματικό ποσοστό 73,5% φέρνοντας τη χώρα μας 1η στην Ευρώπη & 3η στον κόσμο, στη συγκεκριμένη κατηγορία εμβολιασμών. Αυτή η επίτευξη, ιδιαίτερα στο περιβάλλον της πανδημίας COVID-19, απέτρεψε την περαιτέρω επιβάρυνση της Δημόσιας Υγείας από τη γρίπη, βοηθώντας ουσιαστικά στην καλύτερη διαθεσιμότητα ιατρονοσηλευτικού προσωπικού, εξοπλισμού, για υποστήριξη ασθενών με COVID-19, απέτρεψε συννοσηρότητα από δύο επικίνδυνα νοσήματα (γρίπη & κορωνοϊό), που θα ήταν εξαιρετικά δύσκολη στις ευπαθείς ομάδες, ενώ βοήθησε και στη διάγνωση της COVID - μη σύγχυση διάγνωσης γρίπης και COVID-19.

Λόγω των ανωτέρω, η **Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών συστήνει τον ετήσιο αντιγριπικό εμβολιασμό των ατόμων  $\geq 60$  ετών και όλων των ατόμων ανεξαρτήτου ηλικίας, που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, εννοώντας τα άτομα, που έχουν συνοδά νοσήματα, συμπεριλαμβανομένων και των ατόμων που νοσούν από Σακχαρώδη Διαβήτη. Ειδικότερα για τα άτομα αυτά, δίδεται ιδιαίτερη σημασία καθώς τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι**

# Η γρίπη και ο ασθενής με Σακχαρώδη Διαβήτη

διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών επιπλοκών σε σύγκριση με άτομα που δεν ταλαιπωρούνται από κάποιο συνοδό νόσημα.

## Με ποια συμπτώματα όμως εκδηλώνεται η γρίπη;

Τα πιο κοινά συμπτώματα της γρίπης περιλαμβάνουν:

- Υψηλό πυρετό
- Ρίγος
- Κεφαλαλγία
- Μυαλγίες – αρθραλγίες
- Κακουχία και ανορεξία
- Ρινίτιδα
- Πονόλαιμο
- Ξηρό βήχα (ήπια στην αρχή και εντονότερα αργότερα)

Τα γενικά συμπτώματα της νόσου διαρκούν 2 - 7 ημέρες στους περισσότερους ασθενείς, ενώ η ρινίτιδα, ο βήχας και η κακουχία μπορεί να επιμένουν μέχρι και 2 εβδομάδες ή και περισσότερο μετά την πτώση του πυρετού.

Επιπλέον, μπορεί να παρατηρηθούν και συμπτώματα, όπως:

- Υψηλός και παρατεταμένος πυρετός
- Δύσπνοια
- Πόνος ή αίσθημα πίεσης στο στήθος
- Λιποθυμικά επεισόδια
- Σύγχυση
- Πολλοί ή παρατεταμένοι έμετοι
- Υπνηλία

Καλό είναι αν παρουσιαστούν τα ανωτέρω συμπτώματα να επικοινωνήσετε άμεσα με τον γιατρό σας.

## Σακχαρώδης Διαβήτης και εποχική γρίπη

Γνωρίζουμε σήμερα ότι οι πάσχοντες από Σακχαρώδη Διαβήτη (τύπου 1 και τύπου 2) έχουν **τριπλάσια (x3) πιθανότητα να αναπτύξουν θανατηφόρες επιπλοκές** μετά τη νόσηση από γρίπη, σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό και **εξαπλάσια (x6) πιθανότητα να χρειαστούν νοσηλεία**. Πνευμονία, βρογχίτιδα και ωτίτιδες αποτελούν τα πιο αντιπροσωπευτικά παραδείγματα επιπλοκών από γρίπη σε ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη.

Παράλληλα, η ίδια η γρίπη μπορεί να απορρυθμίσει τον Διαβήτη, όσο καλά κι αν ρυθμίζεται από τον ασθενή, και έτσι να αποδυναμώσει το ήδη ευαίσθητο ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς κατά τη νόσηση από γρίπη ο ασθενής αντιμετωπίζει δυσκολία στον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα συνέπεια αύξησης της γλυκόζης στο αίμα, ενώ ταυτόχρονα η νόσηση μπορεί επίσης να μειώσει την όρεξη, οδηγώντας σε χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Επίσης, οι πάσχοντες από Σακχαρώδη Διαβήτη είναι **3-6 φορές πιθανότερο να νοσηλευτούν** κατά τη διάρκεια επιδημιών γρίπης, είτε λόγω απορρύθμισης της ίδιας της νόσου του Διαβήτη είτε λόγω εμφάνισης επιπλοκών.

# Η γρίπη και ο ασθενής με Σακχαρώδη Διαβήτη

Πιο συγκεκριμένα, για τους ασθενείς με Διαβήτη τύπου 2 που νόσησαν από γρίπη, κατά την περίοδο 2 εβδομάδων πριν και 4 εβδομάδων μετά τη διάγνωση, αντιμετώπισαν:

- 75% περισσότερα μη φυσιολογικά γλυκαιμικά συμβάντα
- 57% περισσότερες αυξήσεις στην πνευμονία σε σύγκριση με άτομα χωρίς Διαβήτη
- 8 φορές περισσότερη ισχαιμική καρδιοπάθεια σε σύγκριση με άτομα χωρίς Διαβήτη

Ο ετήσιος αντιγριπικός εμβολιασμός αποτελεί το πιο αποτελεσματικό, έξυπνο και απλό όπλο στην πρόληψη της γρίπης και συστήνεται από σειρά Διεθνών Οργανισμών (WHO, International Diabetes Federation, American Diabetes Association, US Centers for Disease Control and Prevention, European Union Countries). Επίσης, τόσο διεθνείς όσο και ελληνικές επιστημονικές εταιρείες γύρω από τον Σακχαρώδη Διαβήτη έχουν εντάξει τον αντιγριπικό εμβολιασμό στις κατευθυντήριες οδηγίες τους. Τα δε εθνικά προγράμματα εμβολιασμού ανά τον κόσμο, όπως και της χώρας μας, συστήνουν κατά προτεραιότητα τον αντιγριπικό εμβολιασμό των ατόμων αυξημένου κινδύνου. Στις ομάδες αυτές υπάγονται τυπικά εκτός από τους πάσχοντες από Σακχαρώδη Διαβήτη, οι ασθενείς με καρδιαγγειακή νόσο ή νεφρική νόσο (συχνές σε άτομα με Διαβήτη), οι ασθενείς με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα, οι έγκυες γυναίκες και οι επαγγελματίες Υγείας.

Η υψηλή εμβολιαστική κάλυψη της προηγούμενης περιόδου, κρίνεται αναγκαίο να διατηρηθεί ειδικά φέτος, καθώς η πανδημία συνεχίζει να πιέζει τα συστήματα Υγείας. Για τον λόγο αυτό, υπάρχει μεγάλη ανάγκη ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης των πασχόντων από Σακχαρώδη Διαβήτη για τη σοβαρότητα της γρίπης και την αναγκαιότητα πρόληψης μέσω του αντιγριπικού εμβολιασμού.

## **Πόσο ασφαλές και αποτελεσματικό είναι το εμβόλιο;**

Η αποτελεσματικότητα του εμβολίου ανέρχεται στο 70-90% και είναι καλά ανεκτό και ασφαλές. Η αντένδειξη εμβολιασμού είναι σοβαρή αλλεργία σε αβγό η οποία μπορεί να προκαλέσει ένα σπάνιο αλλά σοβαρό σύνδρομο (Guillain-Barre). Επίσης αν κάποιος παρουσιάζει πυρετό θα πρέπει να περιμένει να υποχωρήσει ο πυρετός και μετά να προχωρήσει στον εμβολιασμό.

Επισημαίνεται ότι, μέσω των συστημάτων φαρμακοεπαγρύπνισης που λειτουργούν διεθνώς, δεν έχουν καταγραφεί σοβαρές συστηματικές παρενέργειες του αντιγριπικού εμβολίου.

Σημαντικό είναι να γνωρίζουμε ότι για την τρέχουσα περίοδο, όπως συμβαίνει κάθε χρόνο και επειδή ο ιός της γρίπης μεταλλάσσεται σε διαφορετικούς υπο-ορότυπους, η σύνθεση του αντιγριπικού εμβολίου περιέχει τα εγκεκριμένα στελέχη του ιού, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.).

Ο εμβολιασμός έναντι της γρίπης συστήνεται από το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και αποζημιώνεται πλήρως για όλα τα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες.

# Η γρίπη και ο ασθενής με Σακχαρώδη Διαβήτη

## Βιβλιογραφία:

1. ERF Collaboration, N Engl J Med. 2011 Mar 3;364(9):829-41
2. Muller LM, et al. Clin Infect Dis. 2005 Aug 1 ;41(3) :281-8
3. Meier CR, Eur J Clin Microbiol Infect Dis 2000;19:834-42.
4. Bouter KP, Diabetes Res Clin Pract 1991;12:61-8.
5. Allard R, Diabetes Care 2010;33:1491-3.
6. <https://www.gov.uk/government/publications/influenza-the-green-book-chapter-19> (p5)
7. Diepersloot RJA, diabetes care, 1990, 13: 876-882
8. Smith AS, Diabetes care, 2000; 23:95-108
9. CDC. Flu and people with diabetes. <https://www.cdc.gov/flu/diabetes/index.htm>.
10. <https://data.oecd.org/healthcare/influenza-vaccination-rates.htm>
11. Κατευθυντήριες Οδηγίες Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας, 2021. <https://www.ede.gr/%ce%ba%ce%b1%cf%84%ce%b5%cf%85%ce%b8%cf%85%ce%bd%cf%84%ce%ae%cf%81%ce%b9%ce%b5%cf%82-%ce%bf%ce%b4%ce%b7%ce%b3%ce%af%ce%b5%cf%82-%ce%b5%ce%b4%ce%b5/>
12. <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/cardiovascular-disease.html>
13. Αντιγριπικός Εμβολιασμός 2021-2022, Υπουργείο Υγείας, <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/emboliasmoi/alles-systaseis-ths-ethnikhs-epitrophs-emboliasmwn/9447-antigripikos-emboliasmos-2021-2022>