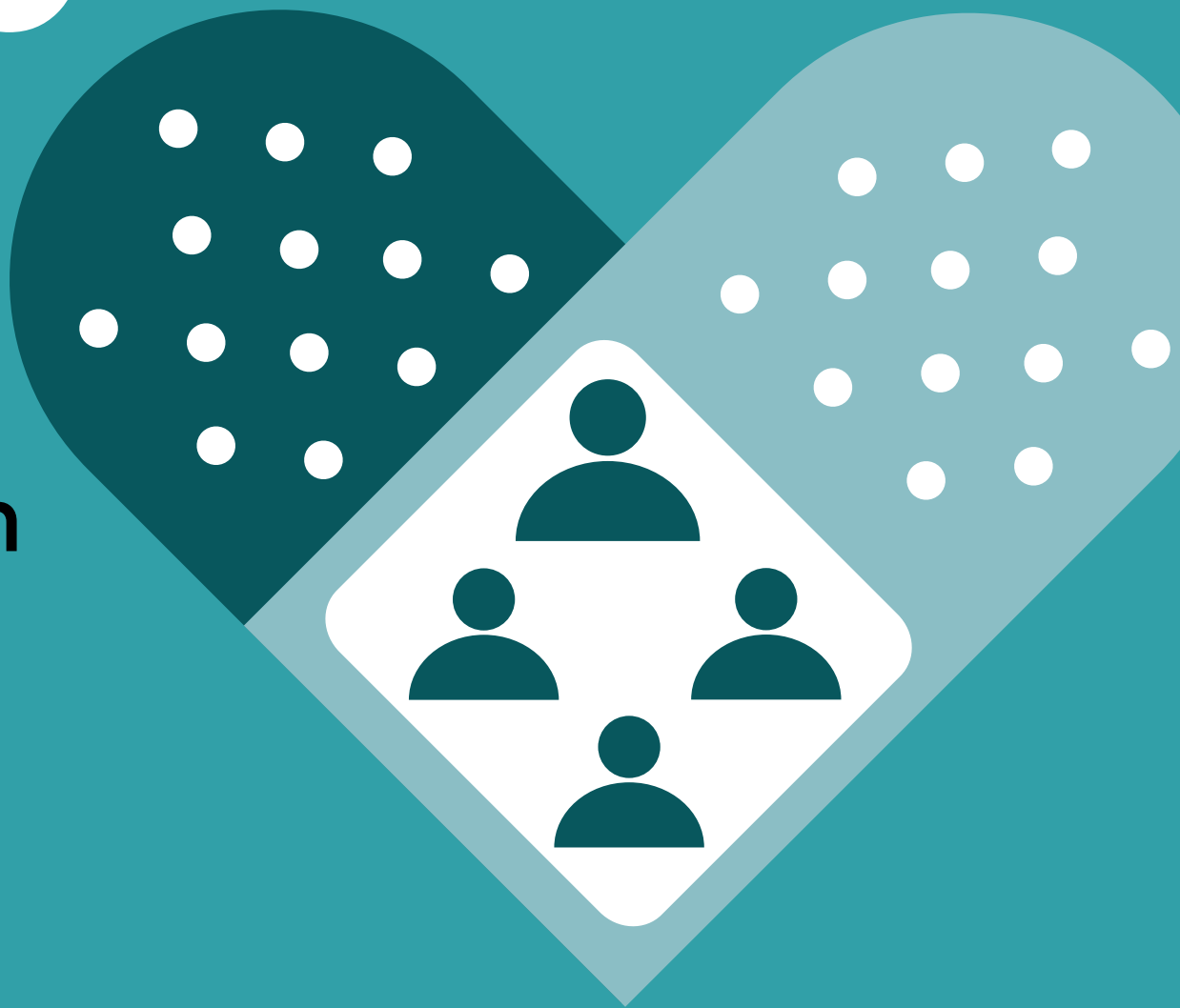


V Fokus

Oglasna priloga
ponedeljek, 20. oktobra 2025

OSTANIMO ZDRAVI

Kako se lahko
izognemo okužbam
dihal v
jesensko-zimskem
obdobju?



VIRUSI MED NAMI

Najbolje je, da sploh ne zbolimo

Jesenska sezona virusov in bakterij je pred vrati: kako prepoznamo okužbe, ravnamo ob simptomih ter poskrbimo za učinkovito preventivo

V jesenskih mesecih, ko se otroci vrnejo v vrtce in šole ter se ljudje na splošno več časa družujemo v zaprtih prostorih, se začne tudi sezona okužb dihal, ki jih povzročajo tako virusi kot bakterije. Med pogostejšimi virusi so denimo gripa, respiratorni sincicijski virus (RSV), rinovirusi, parainfluenca, pnevmokokne okužbe ter v zadnjih letih tudi covid-19. Kaj vse lahko naredimo sami, da ostanemo zdravi to sezono, in kako naj ukrepamo, če vseeno zbolimo?

Učinkoviti ukrepi, da to jesen in zimo ne bi zboleli

K preventivi pomembno prispeva zdrav življenjski slog, ki vključuje dovolj gibanja na svežem zraku, uravnoteženo in z

vitamini bogato prehrano ter izogibanje nezdravim navadam. Med te sodi kajenje, saj poškoduje naravno obrambo dihal pred okužbami, zaradi tega je kadilec še bolj dovzeten za okužbe dihal. Ob zdravem življenjskem slogu pa so v jesenskem času med najbolj učinkovitimi preventivnimi ukrepi, s katerimi lahko zmanjšamo možnost, da bi zboleli za okužbami dihal, cepljenja.

Kako ravnamo, če čutimo znake bolezni

Okužbe dihal, ki jih povzročijo virusi, lahko potekajo v obliki prehlada, lahko

pa vodijo tudi v pljučnico in druge zaplete. Kroničnim bolnikom lahko poslabšajo osnovno bolezen (denimo astmo, kronično obstruktivno pljučno bolezen, sladkorno bolezen itd.). Večje tveganje za težji potek okužb imajo določene skupine prebivalstva – zlasti majhni otroci, starejši odrasli, kronični bolniki in nosečnice. Vsako sezono se tudi pri nas pojavi gripa, zaradi katere zbolijo do 200.000 prebivalcev Slovenije. Običajno začne intenzivneje krožiti med ljudmi v decembru ali januarja, toda posamezni primeri se pojavijo že prej. Tudi preostale okužbe dihal krožijo med prebivalci že bolj zgodaj v jeseni. In kaj lahko storimo, da okužbe ne prenesemo na svoje, prijate-

lje in sodelavce? Ko posameznik pri sebi zazna okužbo dihal – na primer kašelj, boleče žrelo, glavobol in/ali povišano telesno temperaturo – naj ostane doma. Priporočeni so počitek, zadosten vnos tekočin, ob vročini pa izogibanje telesnim naporom. Izogibati se je treba stikom z drugimi, zlasti z majhnimi otroki, nosečnicami, starejšimi in kroničnimi bolniki, ter dosledno izvajati higieno rok in kašlja. S tem se zmanjša možnost, da bi okužbo širil na druge, predvsem take, pri katerih lahko bolezen poteka resneje. Otroci lahko glede na smernice obiskujejo šolo ali vrtec tudi ob blagem kašlju in z zamašenim nosom, doma pa naj ostanejo, če imajo povišano temperaturo, drisko ali bruhanje.

Najbolj priporočljivo pa je, da naredimo vse, kar je v naši moči, da sploh ne bi zboleli.

Cepljenja – skrb zase, svoje, ranljive in za skupnost

Cepljenje proti gripi se priporoča vsako sezono in vsem prebivalcem, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo, še zlasti skupinam z večjim tveganjem za težek potek bolezni – to so starejši od 65 let, nosečnice, kronični bolniki, majhni otroci (od 6 mesecev starosti do dveh let) in osebe z izrazito

prekomerno telesno težo. To je najbolj učinkovit, varen in preprost način preprečevanja bolezni, predvsem pa težkega poteka bolezni in zapletov, ki so med omenjenimi skupinami bolj pogosti. Poleg tega je cepljenje proti gripi brezplačno za vse prebivalce. Zelo priporočljivo je, da se proti gripi cepimo še pred začetkom sezone.

Strokovnjaki priporočajo tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam, ki pri starejših in kroničnih bolnikih pogostejše povzročajo bakterijsko pljučnico, pri mlajših otrocih pa vnetje srednjega ušesa. Nosečnicam se poleg cepljenja proti gripi in oslovskemu kašlju svetuje tudi zaščita proti RSV. Bodoča mamica s cepljenjem proti RSV v času nosečnosti obvaruje svojega dojenčka pred to okužbo v prvih mesecih življenja, ko je najbolj ranljiv in občutljiv. Za nosečnice je cepljenje brezplačno, saj ga krije obvezno zdravstveno zavarovanje. Cepljenje proti RSV se svetuje tudi starejšim, a je za njih samoplačniško.

Še vedno se svetuje tudi cepljenje proti covidu-19, in sicer oskrbovancem domov za starejše občane/socialnovarstvenih zavodov, posebej ranljivim kroničnim bolnikom (od šestega meseca starosti dalje) in osebam, starim 65 let ali več. Sicer pa se proti covidu-19 lahko cepijo tudi vsi drugi, ki to želijo.

Ostanimo zdravi

Priloga časnika Večer
Naročnik priloge:
Nacionalni inštitut za javno zdravje
Besedila pripravila (kjer ni navedeno drugače) Barbara Gavez Volčjak
Grafike: arhiv naročnika
Izdal: Večer mediji, d. o. o., oktober 2025

Jana Juvan

Vsako leto nas v tem času obiščejo virusi in bakterije, ki povzročajo okužbe dihal, zaradi ustreznih vremenskih razmer in več druženja v zaprtih prostorih. Sami lahko zmanjšamo tveganje za okužbo s skrbjo za zdrav življenjski slog in dober imunski sistem. Najpomembnejša sta ustrezna prehrana in dovolj gibanja na svežem zraku, pa tudi skrb za higieno rok, kašlja in kihanja. Pred samo okužbo in zapleti, ki lahko sledijo okužbi s povzročitelji prehladnih obolenj, pa se lahko najbolj učinkovito zaščitimo s cepljenji. Če seveda obstaja cepivo za zaščito pred določenim povzročiteljem," uvodoma pojasni **Zoran Simonović**, predstojnik mariborske enote NIJZ.

Cepljenje pride v poštev pri boju proti virusom. Proti bakterijam se namreč lahko borimo z antibiotiki, ki na viruse ne delujejo.

"Tako je. Za večino virusnih povzročiteljev okužb nimamo na voljo specifičnih zdravil, s katerimi bi lahko pozdravili samo okužbo, ampak lahko le lajšamo simptome in znake bolezni. Bakterijske okužbe – to so recimo pnevmokokne okužbe, angina, škrlatinka – pa lahko zdravimo tudi z antibiotiki."

Kakšna cepljenja pa se svetujejo v tem času in katerim populacijam?

"Svetujemo vsaj tri redna, sezonska cepljenja. Že vrsto let svetujemo vsakoletno cepljenje proti gripi. Priporočamo sezonsko cepljenje z aktualnim cepivom, katerega sestava se vsako leto prilagodi različicam virusa gripe, ki krožijo med prebivalstvom. Cepljenje priporočamo vsem ljudem, še posebno pa tistim, pri katerih lahko gripa poteka z zapleti – to so vsi majhni otroci do dveh let starosti, nosečnice, osebe z izrazito prekomerno telesno težo, starejši od 65 let in vsi kronični bolniki ne glede na starost, saj lahko gripa povzroči poslabšanje njihovega osnovnega obolenja.

Na drugem mestu je cepljenje, ki bo verjetno tudi postalo sezonsko, to je cepljenje proti respiratornemu sincicijskemu virusu (RSV). To cepljenje je v Sloveniji na voljo šele drugo sezono. Brezplačno je za nosečnice, saj cepljenje dejansko zaščiti novorojenčka pred okužbo z RSV, ki najtežje poteka prav pri dojenčkih do šestega meseca starosti, posebno pri nedonošenčkih in otrocih s prirojenimi srčnimi napakami. S cepljenjem pa nosečnica zaščiti dojenčka pred RSV, ker se nanj prenesejo protitelesa, ki jih telo nosečnice ustvari po cepljenju. Ker pa okužba z RSV lahko poteka v težji obliki tudi pri starejših, priporočamo cepljenje tudi pri starejših od 60 let, a je zanje to cepljenje za zdaj še samoplačniško. V ambulantah NIJZ je cena enega odmerka cepiva proti RSV 194 evrov.

Tretje je še vedno aktualno sezonsko cepljenje proti covidu-19 s cepivom, ki je prilagojeno trenutno krožečim različicam virusa. Še zlasti ga svetujemo ljudem, ki bivajo v domovih za starejše občane, vsem starejšim od 65 let in posebno rizičnim kroničnim bolnikom. To cepljenje je brezplačno za vse, ki se želijo cepiti, in je še vedno smiselno za ljudi, pri katerih lahko bolezen poteka v težji obliki, zaradi katere je potrebno bolnišnično zdravljenje. V bolnišnicah se še vedno skozi vse leto pojavljajo primeri, ko so ljudje hospitalizirani zaradi covid-19.

V poštev pa pride seveda še cepljenje proti pnevmokoknim okužbam, saj zagotavlja zaščito pred pnevmokoknimi boleznimi, še posebno pred pnevmokokno pljučnico, ki je najpogostejša vrsta pljučnice. V tem primeru pa ne gre za sezonsko cepljenje, saj ustrezno zaščito omogoča že enkratno cepljenje. Tudi to cepljenje je krito iz obveznega zdravstvenega zavarovanja za starejše od 65 let in za vse kronične bolnike, pa tudi za otroke do petega leta starosti. Od letos je na voljo 20-valentno konjugirano cepivo, ki najbolje ščiti pred številnimi različicami te bakterije doslej. Tudi nekdo, ki je to



ZORAN SIMONOVIČ

Dejansko bi si ljudje morali želeli cepljenja

V zahodni Evropi je visoka precepljenost, ker ljudje razumejo, da je to za njih in njihove otroke dobro.

Stroka bi si želela, da je tako tudi pri nas

cepljenje opravil že pred leti, lahko letos cepljenje obnovi za boljšo zaščito."

Cepivo proti gripi žal ni tako učinkovito, kot bi si predstavljali. Zato se pojavijo zgodbe, ko se ljudje cepijo, pa vseeno zbolijo in jim je potem žal, da so se cepili.

"Cepivo proti gripi je res izjemno varno. Gre za mrtvo cepivo, ki samo nikakor ne more povzročiti bolezni. Dejansko pa ponuja le omejeno zaščito pred okužbo, okoli 50- do 70-odstotno. Vendar pa je bolj kot sama zaščita pred okužbo pomembna zaščita pred težjim potekom gripe, pred možnimi zapleti ob gripi in pred poslabšanjem osnovnih kroničnih obolenj. Tako se tudi zmanjša tveganje za bolnišnično zdravljenje in za morebiti usoden potek gripe. Vemo namreč, da se gripa lahko konča tudi s smrtjo, ocena je, da pol milijona ljudi letno na svetu umre zaradi gripe. V Sloveniji vsako sezono zboli od pet do deset odstotkov prebivalstva, torej do 200.000 Slovencev. In tudi če je smrtnost 0,1-odstotna, je to nekaj deset smrti, ki bi jih lahko s cepljenjem preprečili. Cepljenje proti gripi pa nas ne zaščiti pred okužbo z drugimi povzročitelji prehladnih obolenj, ki potekajo podobno kot gripa, in ljudje zmotno mislijo, da so zboleli za gripo, čeprav so se cepili proti tej bolezni."

Če smo se cepili lani, to tudi ne pomeni, da bomo letos zaščiteni.

"Cepivo proti gripi ponuja relativno kratkotrajno zaščito, ki postopoma izzveni do zaključka sezone širjenja gripe. Poleg tega se sestava cepiva vsako leto spremeni. Cepivo vsebuje tri ali štiri seve virusa gripe. Seve znanstveniki izberejo na podlagi predvidevanj o kroženju različic virusa v aktualni sezoni - to oceni jo na podlagi različic, ki krožijo na južni polobli v času njihove zime in posameznih primerov gripe, ki se pojavljajo vse leto. Povsod po svetu poteka poglobljeno laboratorijsko spremljanje virusov gripe in na podlagi tega se lahko dobro oceni, kateri virusi bodo krožili v prihajajoči sezoni."

Ob epidemiji covid-19 je cepljenje prišlo na slab glas. Še zaznavate upad precepljenosti zaradi tega?

"Ob začetku pandemije se je delež cepljenih proti gripi nekoliko povišal. Po uvedbi cepljenja proti covidu-19 pa je zaradi vsesplošnega zmanjšanja zaupanja v cepljenje tudi interes za zaščito s cepljenjem proti gripi upadel. Sedaj dosegamo podoben nivo precepljenosti kot pred epidemijo covid-19. V lanskim sezoni (2024/2025) je bilo pri nas cepljenih 5,9 odstotka ljudi, v populaciji nad 65 let pa 18 odstotkov. V primerjavi z zahodnoevropskimi državami je pri nas precepljenost proti gripi zelo nizka. Čeprav so tudi drugod zaznali blažji upad v času epidemije covid-19, pa v večini držav pri populaciji starejših od 65 let dosegajo od 50- do 80-odstotno precepljenost. Izjema so države vzhodne in jugovzhodne Evrope, kjer je delež cepljenih podobno nizek kot pri nas. Očitno pri nas vlada neko splošno nezaupanje v dobrobit cepljenja in je hkrati prisoten neracionalen strah pred njim."



Pomembna je zaščita pred težjim potekom gripe

Percepcija tega dela družbe je med drugim, da se cepiva izplačajo. Da nas želite cepiti, ker to želi farmacija. Pa se v resnici farmaciji bolj splača razvijanje zdravil, kar je za javno zdravje pravzaprav slabše.

"Seveda se farmaciji cepiva morajo splačati, sicer jih ne bi razvijali. Ampak bolj se jim zagotovo splača proizvodnja zdravil, saj gre pri večini za dlje časa trajajoče zdravljenje s porabo večjih količin zdravil. Zdravila za blaženje težav ob gripi pa so, recimo, dražja od enega samega odmerka cepiva, ki pa ga pri nas niti ne plačamo sami. Ko imamo gripo, si običajno sami pomagamo z zdravili za zniževanje vročine, za blaženje kašlja, prehodnost nosu in boleče žrelo. Večja skrb je pravzaprav, da se proizvajalci cepiv v manjši meri odločajo za razvoj novih cepiv, saj je ta relativno dolgotrajen in zelo drag, sam zaslužek pa običajno omejen."

Da ni ta odstotek precepljenosti še nižji, je zadnjih nekaj let cepljenje proti gripi brezplačno za vse v Sloveniji, tako bo tudi letos. Zakaj je to pomembno?

"Cepljenje je dobrobit ne le za posameznika, ampak tudi za družbo, če s cepljenjem zmanjšamo število ljudi, ki v zimski sezoni potrebujejo zdravstveno oskrbo in zdravljenje v bolnišnicah, še posebno v enotah intenzivne terapije, ki vsako sezono pokajo po šivih. Z dobro precepljenostjo starejših in preostale ranljive populacije bi lahko drastično zmanjšali obremenitve družinskih zdravnikov, urgentnih centrov in enot za intenzivno zdravljenje v bolnišnicah. Tako bi navsezadnje omogočili nemo-teno delovanje zdravstva tudi v sezoni akutnih okužb dihal za vse druge bolnike z resnimi zdravstvenimi težavami."

Koliko je lani sploh bilo potrjenih primerov gripe?

"V sezoni 2024/2025, ki se je začela oktobra lani in je trajala do septembra letos, je bilo laboratorijsko potrjenih 3563 primerov gripe A in 1225 primerov gripe B. Torej skoraj 5000 laboratorijsko potrjenih primerov, ki pa predstavljajo zgolj tiste, ki poiščejo zdravniško pomoč in pogosto potrebujejo tudi bolnišnično zdravljenje ter pri katerih je bil odvzet vzorec za ugotavljanje povzročitelja okužbe dihal. Gre le za vrh dejanskega števila obolelih za gripo, za katero sicer, kot rečeno, povprečno zboli pet do deset odstotkov populacije, torej pri nas do 200.000 ljudi letno."

V zadnjih letih se bolj intenzivno naga-varja tudi nosečnice, naj se cepijo proti gripi, pa tudi proti oslovskemu kašlju in od lani še proti RSV-ju. Kako uspešni ste pri tem? To je populacija, ki sicer ne sme jemati skoraj nobenih zdravil, zato so nekatere še posebno skeptične do varnosti cepljenja.

"Lani se je proti oslovskemu kašlju cepilo 3286 nosečnic, vendar je števila kar verjetno nekoliko podcenjena, tako da ocenjujemo, da se je proti oslovskemu kašlju cepilo okoli 20 odstotkov vseh nosečnic. Proti gripi imamo zabeleženih le 219 porabljenih odmerkov cepiva, a tudi tukaj predvidevam, da je dejansko število cepljenih nosečnic nekoliko višje, saj »nosečnost« ob cepljenju v registru ni vedno zabeležena. Proti RSV pa se je od septembra lani do sredine letošnjega septembra cepilo vsaj 3300 nosečnic, to je približno petina vseh. Lani se je nekoliko povečalo zanimanje za cepljenje nosečnic proti oslovskemu kašlju, verjetno zato, ker smo povsod po Evropi, tudi pri nas, opažali porast števila primerov oslovskega kašlja, tudi v obliki epidemij. Vemo, da je oslovski kašelj lahko izredno nevaren, tudi smrten, za novorojenčke, preden so lahko sami cepljeni v starosti treh mesecev. Cepivo pa za sam plod ni nevarno. Dejansko cepimo nosečnico in pri njej izzovemo imunski odgovor, ki nato zagotavlja zaščito tudi novorojenemu otroku. Vsa priporočena cepiva za nosečnice

Zoran Simonović Foto: Anja Cej

spadajo v skupino inaktiviranih cepiv, ki ne morejo povzročiti resnih neželenih učinkov niti na potek nosečnosti niti na plod, saj izzovejo zgolj imunski odgovor na nov antigen, ki je prisoten v cepivu. Cepivo pride le do lokalnih bezgavk nosečnice, kjer se aktivira imunski sistem, potem pa zaščitna protitelesa, ki jih mama proizvede, ščitijo tudi dojenčka. In tak dojenček je lahko pravzaprav hvaležen materi, ki se je v nosečnosti cepila. Vsaka mama, ki ima izkušnjo s hujšim potekom respiratorne okužbe pri svojem dojenčku, bi temu lahko pritrdila. To velja tako za cepljenje proti RSV kot za cepljenje proti oslovskemu kašlju. Pri cepljenju proti gripi pa ne gre le za zaščito dojenčka, ampak predvsem za zaščito nosečnice, saj vemo, da je potek gripe pri nosečnicah tudi zaradi hormonskih sprememb v nosečnosti lahko veliko težji kot pri nenosečih ženskah."

Vsa nova cepljenja so prostovoljna, tudi proti HPV, s katerim se cepi šolarje v šestem razredu.

"To je prav zato, da ljudje ne bi imeli nikakršnega občutka prisile. Želimo si namreč, da bi ljudje cepljenje videli kot priložnost za zaščito svojega zdravja – nekaj, kar jim v okviru zdravstvenega zavarovanja pripada in jih lahko zaščiti pred nevarnimi boleznimi. Ljudje bi si pravzaprav morali želeli cepljenja. Tudi v zahodnoevropskih državah, kjer dosegajo zelo visoko precepljenost, so cepljenja večinoma neobvezna. Ljudje namreč razumejo, da je cepljenje za njih in za njihove otroke koristno."

Cepljenje otrok pri nas sicer ostaja obvezno. Vendar precepljenost otrok proti ošpicam v zadnjih letih upada. Znova in znova poslušamo tiste lažne in že večkrat znanstveno ovržene argumente o povzročanju avtizma. Na to je znova spomnil celo ameriški predsednik Donald Trump.

"On je dejal tudi, da jemanje paracetamola v nosečnosti povzroča avtizem. Povsem neosnovane trditve. Znanstveno je dokazano, da avtizem ni povezan s cepljenji.

Žal v nekaterih predelih sveta precepljenost otrok proti otroškim nalezljivim boleznim upada. Za družbo postane nevarno, ko precepljenost pade pod nivo kolektivne imunosti, ki zagotavlja zaščito celotni populaciji, ker tudi ob vnosu posameznega primera nalezljive bolezni ne pride do širjenja povzročitelja, saj je večina oseb zaščiteni pred to boleznijo. Ko upade nivo kolektivne imunosti in je število za okužbo dovzetnih oseb dovolj visoko, se lahko virus uspešno širi in povzroča nove in nove okužbe. Tako se znova srečujemo z epidemijami bolezni, ki so bile že eliminirane prav zaradi dosežene visoke precepljenosti. Pred leti smo lahko opazovali širjenje ošpic v Srbiji, kjer je v zgolj enem letu precepljenost s 95 odstotkov upadla na manj kot 75 odstotkov. Pojavljale so se jim epidemije ošpic s tako velikim številom obolelih, da epidemiološke službe niso več zmogle zaščititi vseh oseb, ki so bile v stiku z okuženimi. Pojavljali so se seveda tudi smrtni primeri, ki pa smo jim v zadnjem letu priča tudi v ZDA. In to zaradi bolezni, ki je dejansko ne bi več bilo, če bi vzdrževali dovolj visoko precepljenost – saj je samo človek rezervoar za tega povzročitelja. Vseh bolezni sicer ne moremo eliminirati, ošpice pa bi lahko. Podobno kot je to človeštvo doseglo s cepljenjem proti črnim kozam, ki so bile izkoreninjene. Tudi otroška paraliza je tik pred tem. Pri ošpicah pa nam to ne uspeva, čeprav cepiva proti ošpicam uporabljamo že več kot 50 let in cepivo zagotavlja več kot 95-odstotno zaščito pred okužbo. Zaradi upada precepljenosti pa je ošpic v svetu vedno več. Veliko si bomo še morali prizadevati za to, da bi cepljenja postala med ljudmi nekaj povsem običajnega v repertoarju ukrepov za zaščito lastnega zdravja. Tako kot je recimo udeležba v presejalnih programih."

Gripa je zelo nalezljiva bolezen dihal, ki jo povzročajo virusi gripe in se pojavlja predvsem pozimi. Nevarna je zlasti za kronične bolnike, starejše odrasle, majhne otroke, nosečnice in osebe z izjemno povečano telesno težo, saj je lahko pri njih potek težji, možnih je več zapletov, denimo pljučnica, višja je tudi smrtnost. Po svetu za sezonsko gripo vsako leto zboli približno milijarda ljudi, pri treh do petih milijonih obolelih ima bolezen težek potek, do 650.000 jih umre zaradi zapletov na dihalih. V Sloveniji vsako leto zaradi gripe zboli od pet do deset odstotkov ljudi, torej od 100.000 do 200.000 prebivalcev.



Virusi gripe se prenašajo s kužnimi kapljicami

Običajni simptomi in možni zapleti

Običajni simptomi gripe so mraženje, izčrpanost, visoka temperatura, glavobol, bolečine v mišicah in kosteh, dražec občutek v žrelu in suh kašelj. Razen kašlja, ki lahko traja več tednov, znaki po navadi izginejo v dveh do sedmih dneh. Pri zdravih odraslih in večjih otrocih ter mladostnikih bolezen navadno poteka v blažji obliki. Pri nosečnicah, majhnih otrocih, starejših odraslih, ljudeh z izjemno povečano telesno težo in kroničnih bolnikih pa se lahko pojavijo zapleti. Med najpogostejšimi so bakterijska pljučnica, bronhitis, vnetje sinusov, vnetje srednjega ušesa in poslabšanje kronične bolezni. Pri teh skupinah ljudi obstaja večje tveganje, da bodo potrebovali bolnišnično zdravljenje, prav tako je pri njih višja smrtnost zaradi gripe.

Kako se virusi prenašajo

Virusi gripe se prenašajo s kužnimi kapljicami, ki jih oboleli izloča s kiha-



Foto: Profimedia

nju gripe niso učinkoviti, razen če se pojavijo bakterijski zapleti. Nepotrebna uporaba antibiotikov je lahko celo škodljiva.

Pri starejših osebah s kroničnimi boleznimi in pri ljudeh z oslabljenim imunskim sistemom lahko gripa poteka težje. Če se stanje po nekaj dneh ne izboljša, predvsem če vztraja visoka telesna temperatura in se kašelj stopnjuje ter postaja gnojav, lahko to kaže na zaplet z bakterijsko pljučnico. V takem primeru je nujen zdravniški pregled.

Enako velja za majhne otroke – če vročina ne pade, otrok pa je zaspan, apatičen ali kaže znake dehidracije, je potreben čimprejšnji pregled v ambulanti.

Kako se zaščitimo pred okužbo

Najpomembnejša zaščita pred gripo in njenimi zapleti je vsakoletno cepljenje, ker preprečuje okužbo, predvsem pa učinkovito ščiti pred težjim potekom bolezni. Priporočljivo je za vse prebivalce, starejše od šest mesecev, še posebej za ranljive skupine, pri katerih je potek gripe lahko hujši. Ker se virusi gripe pogosto in hitro spreminjajo, zaščita po cepljenju pa sčasoma upade, je cepljenje proti gripi potrebno vsako leto. Najbolje ga je opraviti v jesenskem času, še pred začetkom sezone gripe. Cepljenje je varno in učinkovito prepreči zlasti zaplete zaradi gripe.

Cepljenje je priporočljivo tudi za osebe, ki so pri svojem delu izpostavljene nevarnosti okužbe ali lahko okužbo prenesejo na druge. To še posebej velja za zdravstvene delavce in sodelavce ter zaposlene v drugih nujnih službah.

Če zbolimo za gripo ali zboli kdo od bližnjih, je zelo pomembna ustrezna higiena. Roke si večkrat na dan temeljito umijemo, še posebej po stiku z izločki dihal. Kašljamo v rokav, uporabljene robčke pa sproti zavržemo. Uporabljamo svoje kozarce in jedilni pribor. Priporočljivi so tudi redno zračenje prostorov ter čiščenje in razkuževanje površin.

NA KRATKO O GRIP

Sezonska nadloga, pred katero se lahko zaščitimo

V Sloveniji vsako leto zaradi gripe zboli od pet do deset odstotkov ljudi, torej do 200.000 prebivalcev

njem, kašljanjem ali glasnim govorjenjem. Do okužbe lahko pride tudi ob stiku s površinami, kontaminiranimi s kapljicami. Inkubacijska doba, torej čas od okužbe do pojava bolezni, znaša približno 1-3 dni. Bolniki, ki prebolevajo gripo, so najbolj kužni prve tri dni bolezni, nekateri so lahko kužni že dan pred

pojavom znakov bolezni, pa tudi od pet do sedem dni po začetku prebolevanja gripe. Pri nekaterih, zlasti pri otrocih in osebah z oslabljenim imunskim sistemom, pa lahko kužnost traja še dlje. V obdobjih najvišje pojavnosti bolezni so lahko preobremenjene tudi ambulate in bolnišnice.

Potek bolezni in zdravljenje

Če zbolimo za gripo, je najbolj pomembno lajšanje težav. Ob povišani telesni temperaturi nad 38 °C jemljemo zdravila, ki znižajo telesno temperaturo. Za otroke je primeren paracetamol, odrasli pa lahko vzamejo paracetamol ali aspirin.

Za odmašitev nosu je priporočljiva uporaba kapljic ali razpršil za nos, ki izboljšajo prehodnost dihalnih poti in olajšajo dihanje. Poskrbeti moramo za zadosten vnos tekočine, saj zaradi povišane temperature izgubljam več tekočine kot običajno, to pa lahko povzroči izsušitev in slabše počutje. Dokler traja vročina, moramo počivati in se izogibati telesnim naporom.

Pri večini bolnikov zdravljenje s protivirusnimi zdravili ni smiselno. Običajno jih predpišejo bolnikom, ki se zaradi težjega poteka bolezni zdravijo v bolnišnici. Ta zdravila so različno učinkovita, sicer pa nekoliko skrajšajo trajanje in omilijo potek bolezni, če jih zdravnik predpiše prvi ali drugi dan bolezni. Antibiotiki pri zdravlje-

RAZBIJAMO MITE

Poznate resnico o gripi?

Ljudje o gripi in zaščiti pred njo pogosto nimajo pravih informacij

Mit št. 1: Gripa je le prehlad.

Resnica: Gripa je precej hujša od navadnega prehlada. Virus gripe povzroča visoko vročino, močne bolečine v mišicah in kosteh, izčrpanost, glavobol in lahko privede do resnih zapletov, kot so pljučnica, poslabšanje kroničnih bolezni ali celo smrt.

Mit št. 2: Mladim in zdravim ljudem gripe ni treba jemati resno.

Resnica: Tudi pri mladih zdravih odraslih lahko ima gripa hud potek. Vsak, ki zboli za gripo, lahko virus prenese na ranljivejše (dojenčke, nosečnice, starejše in kronične bolnike).

Mit št. 3: Cepljenje proti gripi povzroči gripo.

Resnica: Cepivo proti gripi je mrtvo, ne vsebuje živega virusa gripe in zato ne more povzročiti bolezni. Možni so le blagi lokalni neželeni učinki, na primer bolečina ali rdečina na mestu vboda, in rahla utrujenost, ki sami od sebe izzvenijo v nekaj dneh.

Mit št. 4: Cepljenje proti gripi ni učinkovito, zato se ne splača.

Resnica: Cepljenje proti gripi resda ne zagotavlja 100-odstotne zaščite pred samo okužbo, vendar pa pomembno zmanjša tveganje za težji potek gripe,

hude zaplete in hospitalizacijo. Tudi če kljub cepljenju pride do okužbe in zbolimo, bo potek bolezni običajno blažji.

Mit št. 5: Cepljenje proti gripi je potrebno samo enkrat v življenju.

Resnica: Virus gripe se vsako leto spreminja, poleg tega zaščita po cepljenju ob koncu sezone širjenja gripe sčasoma upade. Zato se cepimo vsako leto znova s posodobljenim cepivom, saj to ščiti pred sevi virusa gripe, ki bodo krožili v aktualni sezoni.

Mit št. 6: Če sem že prebolel/-a gripo, cepljenje ni potrebno.

Resnica: Obstaja več sevov virusa gripe. Prebolela okužba z enim sevom ne ščiti pred okužbo drugimi sevi, cepljenje pa zagotavlja širšo zaščito pred tremi do štirimi sevi virusa gripe.

Mit št. 7: Naravne metode, kot so vitamini, čaji, zdrava prehrana, so dovolj za zaščito.

Resnica: Res je, da zdrav življenjski slog krepi imunski sistem. A to še ne zagotavlja zaščite pred okužbo. Cepljenje je najboljša preventiva pred gripo in njenimi zapleti.



Foto: Shutterstock

Nosečnice in novorojenčki sodijo v tiste skupine prebivalstva, pri katerih je večje tveganje za težji potek nekaterih nalezljivih bolezni, ki jih lahko preprečimo s cepljenjem. Zato se nosečnicam priporoča cepljenje proti gripi, oslovskemu kašlju in respiratornim sincicijskim virusom (RSV). Vsa tri cepljenja so za nosečnico brezplačna. S cepljenjem zaščitijo svojega dojenčka v prvih mesecih življenja, ko bo najbolj ranljiv za okužbe.

Nosečnost naravno zavre delovanje imunskega sistema, ki je obramba telesa pred boleznijo. Poleg tega so v nosečnosti dodatno obremenjena pljuča in srce. Za nosečnice je zato zlasti priporočljivo cepljenje proti gripi, saj lahko pri njih bolezen poteka težje, z zapleti. S cepljenjem pa zaščitijo tudi svojega otroka, in sicer pred porodom in tudi po njem. Prav tako se nosečnicam svetuje cepljenje proti oslovskemu kašlju in RSV, saj s tem zaščitijo svojega dojenčka v prvih, najranljivejših mesecih življenja, ko sam še ne more biti cepljen. S cepljenjem nosečnic se zmanjša tudi možnost za morebiten prenos okužbe z matere na otroka po porodu.

Vsa tri cepljenja so izjemno varna tako za nosečnico kot tudi za dojenčka in učinkovito zaščitijo pred zapleti, ki lahko terjajo tudi bolnišnično zdravljenje. Nosečnice jih lahko opravijo pri izbranih osebnih zdravnikih, nekaterih ginekologih, v cepilnih ambulantah ali na območnih enotah NIJZ.

Dojenček lahko zaradi oslovskega kašlja preneha dihati

Oslovski kašelji je zelo nalezljiva bakterijska bolezen dihal z dolgotrajnimi napadi kašlja, ki zlasti pri majhnih otrocih lahko spominjajo na oslovsko riganje. Najbolj prizadene dojenčke do šestega meseca starosti. Mnogi dojenčki z oslovskim kašljem sploh ne kašljajo, ampak lahko samo prenehajo dihati in pomodrijo.

Zaplete lahko povzroča pri ljudeh vseh starosti, vendar je še posebno nevaren za dojenčke, katerih matere niso bile cepljene v nosečnosti, in necepljene majhne otroke. Najpogostejši zapleti pri dojenčkih so pljučnica, vročinski krči, možganske krvavitve in težave z dihanjem. Večkrat potrebujejo bolnišnično zdravljenje, zaradi oslovskega kašlja lahko celo umrejo.

Najbolj učinkovit način zaščite pred oslovskim kašljem je cepljenje, ki se pri



Foto: Shutterstock

NOSEČNICE IN NOVOROJENČKI

Kako lahko že med nosečnostjo zaščitimo otroka

Oslovski kašelji, RSV in gripa lahko pri nosečnicah in novorojenčkih povzročijo hujše zaplete, ker je njihov imunski sistem oslavljen oziroma sploh še ni vzpostavljen

otročih začne pri treh mesecih starosti. Ker je bolezen zelo nevarna za dojenčke, zlasti v prvih mesecih življenja, ko jih še ni mogoče cepiti, je pomembno, da jih s cepljenjem v nosečnosti zaščitijo bodoča mama. Ko se nosečnica cepi proti oslovskemu kašlju, njeno telo ustvari zaščitna protitelesa proti tej bolezni. Ta protitelesa se nato prenesejo tudi na nerojenega otroka. To prispeva k zaščiti pred oslovskim kašljem takoj po rojstvu, ko dojenček še ni dovolj star, da ga je mogoče cepiti. Poleg tega se protitelesa proti oslovskemu kašlju izločajo v materino mleko in tako do-

datno zaščitijo dojenčka pred boleznijo.

Cepljenje nosečnic proti oslovskemu kašlju je priporočljivo **čim prej po 24. tednu nosečnosti, in sicer v vsaki nosečnosti**. Cepljenje se opravi z enim odmerkom kombiniranega cepiva proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju.

Običajen prehlad se lahko razvije v bronhiolitis

Respiratorni sincicijski virus (RSV) pri majhnih otrocih najpogosteje povzroči akutni bronhiolitis, to je vnetje naj-

manjših dihalnih poti, pri drugih (z izjemo starejših) pa praviloma povzroča blažje prehlade. Približno dve tretjini dojenčkov se z RSV okužita v prvem letu življenja, do konca drugega leta pa se z RSV okuži skoraj vsak otrok. Tveganje za razvoj težje oblike okužbe z RSV (bronhiolitis, pljučnica) imajo zlasti prezgodaj rojeni otroci, otroci s kronično pljučno boleznijo in otroci s hujšo prirojeno srčno napako.

S cepljenjem nosečnic proti RSV se protitelesa proti RSV, ki jih ustvari materino telo, prenesejo na dojenčka prek posteljice. To dojenčka varuje pred

okužbo in ga ščiti pred hudim potekom RSV v prvih šestih mesecih življenja, ko je najbolj ranljiv, saj njegov imunski sistem še ni popolnoma razvit. Od lani je cepljenje proti RSV na voljo tudi v Sloveniji, za nosečnice je brezplačno. Nosečnice se proti RSV cepijo od 24. do vključno 36. tedna nosečnosti. Cepljenje lahko opravijo pri izbranem osebnem zdravniku ali drugem zdravniku, na primer pri nekaterih ginekologih in v ambulantah za cepljenje v nekaterih zdravstvenih ustanovah. Cepljenje izvajajo tudi ambulate za cepljenje NIJZ.



S cepljenjem med nosečnostjo je dojenček zaščiten prvih šest mesecev življenja

Gripa poveča tveganje za prezgodnji porod

Pred sezono gripe je priporočljivo tudi cepljenje nosečnic proti gripi, saj je pri njih večje tveganje za težji potek gripe in zdravljenje v bolnišnici zaradi zapletov. Med možnimi zapleti pri prebolevanju gripe pri nosečnicah sta bronhitis in pljučnica, pojavijo pa se lahko tudi drugi zapleti. Poleg tega gripa v nosečnosti poveča tveganje za prezgodnji porod in nizko porodno težo otroka. Cepljenje proti gripi pa ne zaščiti le nosečnice, temveč lahko pomaga zaščititi tudi novorojenčka pred zapleti, povezanimi z gripo, do šest mesecev po rojstvu. Tveganje, da zbolijo za gripo, se pri cepljenih nosečnicah zmanjša za 40 do 60 odstotkov, poleg tega cepljenje prepreči težje primere oziroma zaplete, ki lahko škodujejo tako materi kot tudi otroku.

Priporočljivo je, da se nosečnice zaščitijo še pred začetkom sezone gripe, vendar se je smiselno cepiti tudi med samo sezono. Cepljenje proti sezonski gripi je varno v vseh obdobjih nosečnosti. Še zlasti priporočljivo je za ženske, ki so ali bodo noseče v zimskih mesecih.

Zavedati pa se moramo, da nobeno cepivo ni 100-odstotno učinkovito, zato je dobro, da se tudi v času nosečnosti držimo splošnih preventivnih ukrepov za preprečevanje okužb dihal, zlasti v zimskih mesecih.

Foto: Shutterstock





Fotografija je simbolična Foto: Shutterstock

OSEBNA ZGODBA

Hči se je zaradi RSV trikrat zdravila v bolnišnici, prvič pri dveh mesecih starosti

"Dokler ne doživiš na lastni koži, pač ne upoštevaš vseh priporočil," pravi Lili Kumar

Barbara Gavez Volčjak

Saj sem pred tem že slišala za RSV, in ko se je hči rodila, so mi zdravniki svetovali, naj dve leti starejši bratec nekaj časa ne hodi v vrtec. Pa se za to nisem odločila in prav on je prinesel virus domov. Dokler ne doživiš na lastni koži, pač ne upoštevaš vseh priporočil," pravi Lili Kumar, mamica danes štiriletne deklice, ki je bila zaradi okužbe z RSV hospitalizirana kar trikrat, prvič pri šele dveh mesecih.

Ko se je hči rodila, si je želela biti vsaj del dneva z njo sama, da bi se ji lahko stoodstotno posvetila in se bolje povezala z njo. Poleg tega je menila, da ji bo hkratna skrb za dojenčico in dveletnika prenaporna, pojasnjuje sogovornica, zakaj je sina kljub priporočilom poslala v vrtec.

Za posebno izpostavljene okužbi z RSV sicer veljajo nedonošenčki in otroci s hujšo prirojeno srčno napako ali kronično pljučno boleznijo. A deklica je bila normalno donošena, ob porodu je v točkovanju po Apgarjevi dobila dobre ocene in prva dva meseca je napredovala povsem običajno. "Bila je dovolj težka, polno dojena in se je normalno razvijala," pravi Lili Kumar, ko opisuje hčerino prvo bolezen. Ta se je začela kot rahel prehlad, nenadoma pa je dojenčica začela hropsti in Kumarjeva jo je odpeljala na pregled v ambulantno za pediatrično nujno medicinsko pomoč v Ljubljani, od tam pa so ju takoj napotili na pediatrično kliniko.

Stanje se lahko zelo hitro poslabša

"Na kliniki so jo ponovno celo pregledali in naju takoj sprejeli na oddelek," se spominja sogovornica. "Že tedaj so ji vstavili kanilo v roko, da bi bila pripravljen, če bi se njeno zdravstveno

stanje poslabšalo. Za vsak primer so jo tudi priklopili na kisik. Razložili so mi, da se lahko pri RSV stanje zelo hitro poslabša, in to se je potem tudi zgodilo. Drugi ali tretji dan v bolnišnici so jo priklopili na infuzijo, ker je bila prešibka. Medtem je nisem dojila, ker bi hči za sesanje porabila preveč energije."

Ob stresu in skrbi za otroka je Lili Kumar tudi sama zbolela, vendar ji je osebje pediatrične klinike priskočilo na pomoč. "Dobivala sem zdravila in ponoči so oni skrbeli za dojenčico, ker se je veliko zbujala in jokala, saj z infu-

„
S svojo zgodbo ozavešča novopečene starše, da se takemu scenariju še lahko izognejo

zijo ni dobila dovolj hrane, poleg tega je najbrž pogrešala mojo bližino. Ker je bila priklopljena na naprave, je ni bilo mogoče nositi po sobi, lahko so jo samo dvignili iz posteljice in pestovali," razlaga Kumarjeva. "Da jaz ne bi bila preveč izčrpana, so nam ponudili možnost, da se z možem menjavava in je vsak dan drug z njo. Ampak ker sva imela doma še sina, se nama je zdelo bolje, da v bolnišnici ostanem jaz in punčko znova dojam, ko ji odstranijo infuzijo." Ker je bil ravno čas covida-19, sta bili mama in hči povsem v karanteni, stika nista imeli ne z drugimi starši ne z drugimi otroki, samo z osebjem v bolnišnici. Ko je bila hči budna, je ves čas sedela pri njej, in tako je minilo osem dni.

Ostal je strah pred belo haljo

Po dobrem letu, ko je imela hči 14 mesecev, so jo zaradi okužbe z RSV ponovno sprejeli v bolnišnico, vendar se okužba ni razvila v pljučnico, tudi infuzije ni več potrebovala, saj je takrat že uživala gosto hrano. "So ji pa ves čas skozi cevko v nosku dovajali kisik," opisuje sogovornica. V tem času je deklica bivanje v bolnišnici nekoliko lažje prenašala, saj je lahko že sedela in se igrala, prihajala je tudi bolnišnična vzgojiteljica in ji krajšala čas z igračami in branjem pravljic. "Ostali sva en teden, in ko se je bolje počutila, je lahko tudi vstala s posteljice. Ampak ker je bila s cevko priklopljena na kisik, se je lahko gibala le tako daleč, kolikor je segla cevka."

Zgodba se je ponovila še enkrat, že dva meseca pozneje. "Po tretji hospitalizaciji so hčeri predpisali ventolin, to je inhalator, ki ga uporabljajo tudi otroci z astmo. Pokazali so nama, kako ga je treba uporabljati, ampak na srečo se bolezen od tedaj ni več pojavila," pravi mamica štiriletnice. Deklica je danes zdrava in živahna, kar nekaj časa pa je trajalo, preden se je znebila strahu pred zdravniki.

"Še pred letom in pol je zajokala vsakič, ko je zagledala belo haljo. Očitno si tudi zelo majhen otrok zapomni tako stresne situacije," razmišlja Kumarjeva. Seveda tudi sama ob hčerini bolezni ni bila neprizadeta. "Ko sem zbolela in ji nisem mogla pomagati, kot sem želela, sem se počutila grozno. Ampak v takem položaju se pač trudiš preživeti in po svojih najboljših močeh poskrbeti za otroka," pravi in dodaja, da so ji v bolnici v tem času zagotovili tudi psihološko podporo. Danes s svojo zgodbo ozavešča novopečene starše, da se takemu scenariju še lahko izognejo.

RESPIRATORNI SINCICIJSKI VIRUS

Okuži se skoraj vsak otrok

Zapletom so posebej izpostavljeni nedonošenčki in otroci s kronično pljučno boleznijo ali hujšo prirojeno srčno napako

Respiratorni sincicijski virus (RSV) je najpogostejši povzročitelj akutnega bronhiolitisa pri majhnih otrocih, medtem ko pri večjih otrocih in odraslih večinoma povzroča blažja prehladna obolenja. Nevarnosti, da se pri njih razvije težja oblika okužbe z RSV (npr. pljučnica), so še posebno izpostavljeni prezgodaj rojeni otroci, otroci s kronično pljučno boleznijo in otroci s hujšo prirojeno srčno napako.

Približno dve tretjini dojenčkov se z RSV okužita v prvem letu življenja, do drugega leta starosti pa skoraj vsak otrok. V državah z zmernim podnebjem se okužbe z RSV najpogosteje pojavljajo jeseni do pomladi.

Virus je zelo nalezljiv, med ljudmi se prenaša s kapljicami, ki se sproščajo v zrak, ko okužena oseba govori, kašlja ali kiha. Virus se lahko širi s telesnimi stiki, na primer s poljubljanjem med starši in otroki. Kadar okužene kapljice iz ust ali nosu pristanejo na površinah, ki se jih dotikajo drugi ljudje, ti lahko prenesejo virus na svoje roke in se okužijo, ko se dotaknejo nosu, ust ali oči. To je pogost način prenosa pri dojenčkih in majhnih otrocih, saj se dotikajo okuženih površin in igrač ali jih dajejo v usta.

Poslabšanje, če se virus razširi v pljuča

Znaki okužbe se običajno pojavijo dva do osem dni po okužbi. Sprva se lahko bolezen kaže kot prehlad z zvišano telesno temperaturo, vodenim izcedkom iz nosu in drugimi simptomi prehlada. Znaki se lahko poslabšajo, ko se virus razširi v pljuča. Pojavi se lahko suh, dražeč kašelj, težko dihanje, sopenje ali piskajoče dihanje, hitro dihanje, pomodrevanje in tudi daljši dihalni premori.

Blagi primeri respiratornega sincicijskega virusa običajno ne potrebujejo zdravljenja, saj bolniki po nekaj dneh spontano okrevaajo. Pri dojenčkih, mlajših od šestih mesecev, je za spremljanje dihanja in koncentracije kisika morda potrebna bolnišnična oskrba. V težjih primerih lahko bolnišnično zdravljenje vključuje podporno oskrbo, podporo dihanju in protivirusna zdravila, skupaj s posebnim zdravljenjem morebitnih zapletov.

V nekaterih primerih lahko zdravnik otrokom, mlajšim od dveh let, predpiše zdravila, vključno s protivirusnimi zdravili, da se zmanjša tveganje za težek potek bolezni.

Preventiva tudi s cepljenjem

Evropska unija je leta 2023 odobrila prvo cepivo proti RSV, ki je primerno za zaščito dojenčkov do šestega meseca starosti in za starejše odrasle. Za zaščito dojenčkov v prvih mesecih življenja se cepljenje proti RSV opravi pri nosečnicah. Ko je nosečnica cepljena proti RSV, v njenem telesu nastanejo protitelesa, ki se prek posteljice prenesejo na plod. Prenesena protitelesa lahko dojenčka ščitijo pred okužbo z RSV in zapleti do približno šest mesecev po rojstvu. Cepljenje hkrati zaščiti tudi nosečnico pred boleznijo in s tem zmanjša verjetnost, da bi po porodu okužbo prenesla na novorojenca. Od lani je tovrstno cepljenje za nosečnice in starejše osebe na voljo tudi pri nas. Za nosečnice je brezplačno, saj ga krije obvezno zdravstveno zavarovanje.

Splošni preventivni ukrepi so enaki kot pri večini drugih respiratornih virusov: pogosto umivanje in razkuževanje rok, pokrivanje nosu in ust ob kihanju ter izogibanje stikom z drugimi bolniki.

Preprosti preventivni ukrepi

Kot starši lahko z nekaj ukrepi pomagate zmanjšati tveganje za okužbo z RSV tako doma kot zunaj doma:

- preden primete otroka, si roke umijte s toplo vodo in z milom;
- če ste prehlajeni ali imate vročino, morate vedeti, da lahko s poljubljanjem dojenčka okužite z RSV - dojenčka zato raje samo nežno objemite ali ga pobožajte po glavi;
- sorojenci in drugi ljudje, ki so prehlajeni ali imajo vročino, naj se ne približajo dojenčku;
- otroka ne jemljite s seboj tja, kjer je veliko ljudi (v vrtce, nakupovalna središča, na velika družinska srečanja ...);
- če imate doma novorojenčka, je priporočljivo, da starejši sorojenec ne obiskuje vrtca, saj lahko prinese RSV domov;
- do drugega meseca otrokove starosti odsvetujemo obiske;
- v bližini otroka ne kadite, tudi drugim prepovejte kajenje v stanovanju oziroma hiši.



Foto: Canstockphoto

IMUNSKI SISTEM

Zaščito pred okužbami gradimo vse življenje

S prehrano lahko svoj imunski sistem podpremo predvsem z uživanjem večjih količin čim bolj raznolike zelenjave, sadja, oreškov ter živil, bogatih z omega-3 maščobnimi kislinami

Pri virusnih obolenjih, karšni sta na primer gripa in prehlad, pa tudi covid-19, nam zdravila sicer lahko pomagajo lajšati simptome (paracetamol na primer učinkuje proti povišani temperaturi in glavobolu), toda za uspešno in čim hitrejšo okrevanje je za nas najpomembnejši imunski sistem. Imunski sistem vsakega človeka je različen, te razlike pa so posledica številnih dejavnikov, nanje vplivajo genetika, spol, starost, prehrana, količina gibanja, kajenje, uživanje alkohola, stres, količina spanca, zgodovina infekcij in cepljenj in še kaj. Na številne izmed naštetih dejavnikov lahko vplivamo tudi sami s svojim življenjskim slogom. Eden pomembnejših je prehrana.

Za obrambo našega telesa pred škodljivimi organizmi – bakterijami, virusi, glivicami in paraziti – skrbi zapleten mehanizem, ki ves čas išče morebitne vsiljivce in jih nato uniči. Naša imunska odpornost je odvisna od t. i. prirojen in od pridobljene imunosti. Medtem ko je prirojena imunost prisotna že od rojstva, se pridobljena imunost razvija skozi življenje in se ob vsaki novi izpostavitvi mikroorganizmom, ki povzročajo bolezní ali ob cepljenju dodatno krepi. Pridobljeni imunosti se lahko zahvalimo, da proti nekaterim prebolelim virusom ostanemo odporni vse življenje.

Za dober imunski sistem je pomembna uravnotežena in pestra prehrana, vendar ta pogosto tudi v razvitem svetu ni samoumevna. Človek, ki se prehranjuje enolično, s premalo vita-

mini in minerali, je nagnjen k debelosti, čezmerna teža in maščobne zaloge okoli pasu pa lahko načnejo naš imunski sistem. Maščobno tkivo namreč prispeva h kroničnim vnetnim procesom, ki izčrpavajo naš imunski sistem. Ta proces je ob izgubi odvečnih kilogramov v veliki meri reverzibilen.



Vzemimo si čas za pripravo pestrih obrokov

Pomemben vpliv prehrane

S prehrano lahko svoj imunski sistem podpremo predvsem z uživanjem večjih količin čim bolj raznolike zelenjave, sadja, oreškov ter živil, bogatih z omega-3 maščobnimi kislinami. Po drugi strani poskusimo omejiti količino nasičenih maščobnih kislin, saj te v telesu pospešujejo vnetne procese.

Poleg makrohranil, ki vplivajo na delovanje imunskega sistema, imajo izredno pomembno vlogo tudi številni vitamini in minerali, ki so sestavni del celic imunskega sistema in imajo t. i.



Foto: Margouillat

imunomodulatorni učinek. Ob bolezní to pomeni, da delujejo spodbujevalno na imunski sistem, saj telo za učinkovito obrambo pred virusi ali bakterijami potrebuje okrepljen imunski odziv. **Vitamin C** na primer deluje kot antioksidant in spodbuja delovanje belih krvničk, cink pa je pomemben za razvoj in delovanje celic imunskega sistema na splošno, ker uravnava njihov odziv. S polnovredno prehrano, predvsem z zelenjavo, zaužijemo še znaten delež antioksidantov, vlaknin in drugih koristnih snovi, kar še dodatno pozitivno učinkuje na naše zdravje.

Preveliki odmerki ne izboljšajo imunskega odziva

Pri načrtovanju prehrane pa se moramo zavedati, da preveliki odmerki katerekoli vitamina ali minerala ne bodo nujno dodatno povečali naše odpornosti, temveč lahko povzročijo celo več škode kot koristi. Navedeno je potrebno še posebej upoštevati pri prehranskih dopolnilih, ki pri pestri in uravnoteženi prehrani najpogosteje niso potrebna. Izjema je predvsem vitamin D, ki nastaja v človeški koži, ko je ta dovolj časa

izpostavljena dovolj intenzivni sončni svetlobi (žarkom UV-B). Vendar pa v jesensko-zimskem obdobju zaradi nizke intenzitete sončnih žarkov tvorbe vitamina D v koži skorajda ni, zato je potreben dodatni vnos vitamina D.

Omeniti velja še, da nekatera živila še posebno ugodno vplivajo na delovanje imunskega sistema, bodisi z vplivom na število obrambnih celic ali na njihovo aktivnost. Takšna živila so na primer česen, čebula, gobe šitake, oranžni pigmenti ali karotenoidi, ki

jih najdemo v korenju, bučah, sladkem krompirju, kakiju, melonah in zeleni listnati zelenjavi, ingver ter probiotični izdelki, kot sta jogurt in kefir.

Največ, kar lahko torej v teh dneh storimo za kar najboljšo obrambo svojega telesa, je, da si vzamemo čas za pripravo pestrih obrokov, ki naj bodo polni zelenjave, polnozrnatih žit, stročnic, oreškov in sadja.

Vitamini od A do Ž

Katera mikrohranila dokazano sodelujejo pri vzdrževanju zdravega imunskega sistema in v katerih živilih jih najdemo:

- Vitamin A: jetra, sladek krompir, buče, korenje, ohrovt, špinača
- Vitamin D: sonce med majem in oktobrom, ribe, jajca, obogatena živila
- Vitamin E: mandlji, špinača, sončnična semena, sladek krompir, avokado
- Vitamin C: paprika, kivi, pomaranče, brokoli, jagode
- Vitamin B6: čičerika, ribe, jetra, pistacije, avokado, piščančje meso, sončnična semena, sezam
- Folna kislina: leča, fižol, zelena listnata zelenjava, šparglji, avokado, brokoli, buče
- Baker: goveja jetra, leča, sončnična semena, mandlji, kakav
- Cink: bučna semena, govedina, čičerika, jogurt, kakav, indijski oreški
- Selen: brazilski oreški, ribe, govedina, perutnina, jajca
- Železo: jetra, govedina, leča, kakav, špinača, sardine, črni fižol, pistacije

PREVENTIVNI UKREPI

Kako se lahko uspešneje izognemo okužbam in preprečimo, da bi zboleli

Gibanje na svežem zraku krepi imunski sistem, dosledno umivanje rok in izogibanje zaprtim prostorom z veliko ljudmi pa nas dodatno varujeta pred okužbami

V sezoni virusnih obolenj lahko z nekaterimi preprostimi ukrepi veliko prispevamo k zaščiti pred okužbo. Poleg krepitve imunskega sistema gre predvsem za izogibanje možnostim okužbe v službi, šoli, trgovskih centrih in na drugih mestih, kjer se zadržuje večje število ljudi v majhnem prostoru. Ti ukrepi se priporočajo vsem, predvsem pa tistim, ki jih okužbe dihal bolj ogrožajo. Mednje spadajo oskrbovanci domov za starejše občane, starejše osebe, kronični bolniki, majhni otroci, nosečnice in ljudje z izjemno povečano telesno težo.

Kako krepimo imunski sistem

Imunski sistem – obrambo telesa, ki nas varuje pred tem, da bi zboleli – lahko okrepimo s prehrano in zdravim načinom življenja, ki vključuje vsakodnevno gibanje, po možnosti na svežem zraku. Kadar nimamo časa za sprehod v naravi, je koristno, da vsaj del poti med domom in vrtcem, šolo, službo ali ob manjšem nakupu v trgovini prehodimo peš. Še boljši je vsakodnevni krajši sprehod v naravi in kakršenkoli šport, ki izboljšuje splošno telesno pripravljenost (kondicijo) in s tem krepi imunski sistem. Pretiravanje s telesno aktivnostjo ni priporočljivo.

K zdravemu življenjskemu slogu pa sodi tudi opustitev nezdravih navad, kot je denimo kajenje. Slednje vsakodnevno poškoduje obrambo dihal pred okužbami, ker slabi gibljivost drobnih migetalk na površini celic dihal, ki omogočajo odstranjevanje sluzi in

delcev. Dihala kadilcev so zato bolj podvržena okužbam, te pa so praviloma dolgotrajnejše in dodatno poslabšajo dihalno funkcijo kadilca.

Uspešnejše izogibanje virusom

V času, ko virusi krožijo po zraku in se zadržujejo na površinah, moramo biti odgovorni ne le zase, temveč tudi za druge. Dokler smo še zdravi, se izogibajmo zakajenim in slabo prezračenim prostorom ter tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake akutne okužbe dihal. Med dobre navade, s katerimi se lahko izognemo okužbi, sodita tudi redno umivanje rok in prezračevanje prostorov.

Umivanje rok s toplo vodo in milom znatno preprečuje prenos okužbe respiratornih virusov. Pod toplo vodo dobro zdrgnemo tudi hrbtno stran rok, prostore med prsti, palca, pod nohti in zapestja. Ko si rok ne moremo umiti,

uporabimo razkužilo. Prostore prezračujemo tako, da vanje s čim večjim pretokom redno dovajamo zunanji svež zrak. Prezračujemo čim bolj učinkovito in čim bolj pogosto.

Za ljudi, ki spadajo med ranljive skupine prebivalstva, je v okoljih z veliko ljudmi in v zaprtih, neprezračenih prostorih priporočljivo, da v sezoni virusnih obolenj preventivno nosijo obrazno zaščitno masko.

Ne širimo okužbe naprej

Ob prvih znakih okužbe ali ko že zbolimo, pa so učinkoviti ukrepi, s katerimi preprečimo širjenje okužbe med drugimi ljudmi. Osnovni ukrep je, da ostanemo doma in se izogibamo tesnejšim stikom z drugimi, dokler simptomi ne

izzvenijo in ne ozdravimo. Kašljamo in kihamo le v rokav ali v robček ter stran od drugih. Robček po uporabi odvržemo v koš, roke pa si umijemo s toplo vodo in milom. Če kihamo in smrkamo ter si ob tem pokrijemo usta ali nos z dlanjo, z neposrednim dotikanjem bližnjih površin (kljuk, držal) prenesemo kužne izločke na površine. S tem se poveča tveganje, da se bodo okužili drugi ljudje, ki se znajdejo v stiku z okuženimi površinami, saj virusi pogosto vstopajo v naše telo prek nečistih rok ali kapljično. Tudi

za že okužene je priporočljivo nošenje obrazne zaščitne maske, saj zmanjša možnost prenosa bolezni.

Kljub pomembnim preventivnim ukrepom pa je najučinkovitejša zaščita proti določenim boleznim cepljenje – denimo proti gripi, za določene skupine prebivalstva pa tudi proti pnevmokokom, covid-19 in RSV. Cepljenje največ prispeva k preprečevanju obolenja ter bistveno zmanjšuje tveganje za težji potek, zaplete in potrebo po zdravljenju v bolnišnici



Foto: Profimedia

ZAŠČITA ZA KRONIČNE BOLNIKE

Ublažimo potek različnih okužb dihal s cepljenjem

Pri kroničnih bolnikih obstaja večje tveganje za težji potek različnih okužb dihal, poslabšanje osnovnih kroničnih bolezni in zaplete

Kronične bolezni lahko oslabijo imunski sistem ali vplivajo na njegovo delovanje. Zaradi oslabiljenega imunskega sistema ali drugih zdravstvenih dejavnikov je pri kroničnih bolnikih ob prebolevanju akutne okužbe dihal večje tveganje za težji potek bolezni, zaplete, poslabšanje osnovne kronične bolezni, hospitalizacijo in tudi smrt. Cepljenje je eden najpomembnejših ukrepov za zaščito zdravja kroničnih bolnikov. Pomaga preprečevati nekatere akutne okužbe dihal, ublažiti njihov potek in zmanjšuje tveganje za zaplete in hospitalizacijo, s čimer varuje zdravje posameznika in zmanjšuje obremenitve zdravstvenega sistema. Za kronične bolnike je priporočljivo cepljenje proti gripi, covidu-19, pnevmokoknim okužbam, pa

tudi cepljenje proti RSV. Za določene kronične bolnike se priporočajo tudi druga cepljenja, njihov izbor pa je odvisen od vrste kronične bolezni, starosti, zdravljenja in drugih dejavnikov tveganja. Zdravnik bo presodil, katera cepiva so najprimernejša za posameznega bolnika, in določil najustrežnejši čas cepljenja, tudi če bolnik prejema zdravila, ki vplivajo na delovanje imunskega sistema. Cepljenje proti gripi in covidu-19 je sezonsko in brezplačno za vse prebivalce, saj plačilo krije obvezno zdravstveno zavarovanje. Tako so do brezplačnega cepljenja upravičeni tudi vsi kronični bolniki.

Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam, ki nudi zaščito še posebej pred pnevmokokno pljučnico, ni sezonsko, saj za ustrezno zaščito zadostuje že en odmerek cepiva, je pa prav tako krito iz obveznega zdravstvenega zavarovanja za starejše od 65 let in za vse kronične bolnike ne glede na starost. Cepivo proti RSV je za zdaj samoplačniško. Kronični bolniki se lahko cepijo pri izbranem osebnem zdravniku, v določenih primerih pa tudi pri drugih specialistih, v cepilnih centrih zdravstvenih ustanov in proti določenim nalezljivim boleznim tudi na območnih enotah NIJZ.

KAJ LAHKO SAMI STORIMO, DA PREPREČIMO OKUŽBE DIHAL:



Redno si umivamo roke

Redno prezračujemo prostore



Ob znakih okužbe ostanemo doma

Kašljamo in kihamo le v rokav ali robček ter stran od drugih



Redno se cepimo

Pri katerih skupinah ljudi obstaja večje tveganje za težji potek bolezni?

- Tveganje je povečano pri naslednjih stanjih:
- kronične bolezni srca in ožilja (npr. srčno popuščanje),
 - kronične pljučne bolezni (npr. astma, KOPB),
 - sladkorna bolezen,
 - kronična ledvična ali jetrna bolezen,
 - rakava obolenja,
 - avtoimunske bolezni in bolezni vezivnega tkiva,
 - imunosupresivno zdravljenje (npr. kemoterapija, biološka zdravila),
 - debelost (indeks telesne mase ≥ 30),
 - nevrološke bolezni, ki zmanjšujejo sposobnost dihanja ali izkašljevanja.



Foto: Shutterstock

SKRBJ ZA STAREJŠE

S starostjo imunski sistem slabi

Oslabljeno delovanje imunskega sistema in kronične bolezni povečujejo tveganje za zaplete pri akutnih okužbah dihal

Pri starejših odraslih, nad 65. letom starosti, je delovanje imunskega sistema oslajljeno, zato jih ta težje štiti pred okužbami z virusi in bakterijami. Poleg tega imajo starejši pogostejše tudi pridružene kronične bolezni, kot so srčno-žilna obolenja, bolezni dihal, sečil, jeter, sladkorna bolezen, nekatere živčno-mišične bolezni, maligna obolenja, nekatere bolezni krvi in krvotvornih organov ter bolezni, ki slabijo imunski odziv. Pri starejših se imunski sistem počasneje ustrezno odzove ob srečanju s povzročitelji nalezljivih bolezni in okrevanje traja dalj časa kot pri mlajših, zato imajo starejši večje tveganje, da bo ob morebitni okužbi potek bolezni težavnejši, prebolevanje pa dolgotrajnejše. Akutna okužba dihal lahko pri starejših od 65 let privede do potrebe po bolnišnični obravnavi, poveča pa tudi tveganje za srčno ali možgansko kap. Skrb za zdravje in dobro počutje je zato pri starostnikih izjemno pomembna. Priporočajo se redna zmerna telesna dejavnost v okviru zmognosti, uravnotežena pestra mešana prehrana, prilagojena prehranskim potrebam posameznika in njegovemu zdravstvenemu stanju, ustrezen vnos tekočin in dovolj spanja.

Cepljenje proti gripi, covidu-19 in pnevmokoknim okužbam brezplačno

Tudi za starejše je priporočljivo preventivno cepljenje proti sezonskim okužbam, zlasti gripi, covidu-19, RSV in pnevmokoknim okužbam. Medtem ko je cepljenje proti RSV za starejše samoplačniško, so preostala cepljenja krita iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Cepiti se je mogoče pri izbranem osebnem zdravniku, proti gripi in covidu-19 pa tudi v ambulantah za cepljenje območnih enot NIJZ, kjer pa se je treba naročiti vnaprej. Gripa za starejše od 65 let še zdaleč ni zgolj prehlad, saj imajo večje tveganje za zaplete, kot je bakterijska pljučnica. Mnogi starejši imajo tudi katero od kroničnih bolezni, ki se lahko ob prebolevanju gripe poslabša. Raziskave kažejo tudi, da se pri bolnikih z gripo poveča tveganje za srčni infarkt in možgansko kap. Med vsemi, ki umrejo zaradi gripe, jih je od 70 do 90 odstotkov starejših od 65 let. Prav tako jih je med vsemi, ki zaradi zapletov ob prebolevanju gripe

pristanejo v bolnišnici, večina starejših od 65 let.

Priporočljiva zaščita pred sezono akutnih okužb dihal

Enako kot proti gripi se za starejše priporočajo tudi cepljenje proti covidu-19. Tako pri gripi kot pri covidu-19 se pogosto pojavljajo nove različice virusa. Virusi se nenehno spreminjajo, zaščita s cepljenjem pa postopoma upada. Zato je cepljenje proti gripi in tudi proti covidu-19 najbolj učinkovito, če ga opravimo vsako leto pred začetkom sezone akutnih okužb dihal. Cepljenji proti gripi in covidu-19 je mogoče opraviti hkrati, obe cepljenji pa krije obvezno zdravstveno zavarovanje. Za starejše pa je, kot rečeno, tvegana tudi okužba z RSV, ker lahko vodi v zaplete, kot sta bronhitis in pljučnica. Poleg tega lahko RSV poslabša obstoječe kronične bolezni, kot so astma, kronična obstruktivna pljučna bolezen in srčno popuščanje, kar lahko privede do resnih in celo smrtno nevarnih zapletov. Približno 150.000 odraslih Evropecev na leto potrebuje bolnišnično zdravljenje zaradi težje oblike RSV, približno 20.000 oseb, starejših od 60 let, v Evropi zaradi RSV vsako leto umre. Cepljenje preprečuje okužbo spodnjih dihal, varuje pred težjim potekom bolezni in zmanjšuje verjetnost, da bo bolnik potreboval bolnišnično zdravljenje.

Ali ste vedeli?

- Med vsemi, ki umrejo zaradi gripe, jih je od 70 do 90 odstotkov starejših od 65 let. V Sloveniji letno zbolijo od 5 do 10 odstotkov prebivalstva (od 100.000 do 200.000 ljudi).
- Najpogostejši zaplet covid-19 je pljučnica, lahko se pojavijo krvni strdki, prizadeti so lahko drugi organi, npr. srce, ledvice, možgani.
- RSV poslabša obstoječe kronične bolezni, kot so astma, kronična obstruktivna pljučna bolezen in srčno popuščanje, kar lahko privede do resnih in celo smrtno nevarnih zapletov.

Foto: Shutterstock

Pnevmokoki so bakterije, ki lahko povzročijo hude okužbe, kot so pljučnica, meningitis in sepsa. Najdemo jih v žrelu zdravih nosilcev, med ljudmi pa se prenašajo s kužnimi kapljicami, ki nastanejo pri kihanju in kašljanju. Zboli lahko kdorkoli, največje tveganje pa je pri otrocih do drugega leta starosti, pri starejših od 65 let, pri ljudeh s šibkim imunskim sistemom in pri kroničnih bolnikih.

Pri sicer zdravih ljudeh se okužbe pogosto pozdravijo brez zapletov, pri starejših odraslih in kroničnih bolnikih pa lahko povzročijo resne zdravstvene težave, dolgotrajno okrevanje ali celo smrt. Ljudje s kroničnimi boleznimi dihal, srca, jeter, ledvic, sladkorno boleznijo, oslabeлим imunskim sistemom ali starejši odrasli so posebej ranljivi.



Vse več pnevmokokov je odpornih proti antibiotikom

Kaj povzročajo pnevmokoki

Pnevmokoki lahko povzročijo vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa, pljučnico, okužbo krvi (bakteriemijo, sepsa) in vnetje možganskih ovojnic (meningitis). Nekatere hujše pnevmokokne okužbe (invazivna pljučnica, sepsa, meningitis) se lahko končajo tudi s smrtjo.

Pnevmokokne okužbe se najpogosteje pojavljajo pri otrocih, mlajših od pet let, ter pri starejših ljudeh, starih 65 let in več. Največ okužb zabeležimo pri otrocih, starih eno leto, in sicer pri enem na tisoč do dva tisoč otrok letno. Najpogosteje povzročijo akutno vnetje srednjega ušesa.

Vnetje srednjega ušesa se kaže z bolečino v ušesu, pordelim in napetim



Foto: Shutterstock

bokem vdihu, težkim in/ali pospešenim dihanjem, povišanim utripom srca in oslabelostjo. Smrtnost je pet- do sedemodstotna, pri starejših lahko več kot 50-odstotna.

Sicer pa okužbe s pnevmokoki lahko povzročajo tudi druge zaplete, denimo sepsa – okužbo krvi, ki je lahko usodna, zlasti pri starejših.

Za pnevmokokni meningitis pa so značilni glavobol, utrujenost, bruhanje, razdražljivost, povišana telesna temperatura, otrdel vrat, nevrološki izpadi, krči in koma. Smrtnost bolnikov s pnevmokoknim meningitisom je okrog desetodstotna. Pri preživelih so pogoste nevrološke posledice.

Kako do cepljenja proti pnevmokoknim okužbam

Pnevmokokne okužbe zdravimo z antibiotiki. V zadnjem času je vse več pnevmokokov odpornih proti antibiotikom, to pa otežuje zdravljenje. Zaradi tega je pri jemanju antibiotikov potrebno natančno upoštevati navodila zdravnika in farmacevta, še posebej pomembno pa je preprečevanje okužb s cepljenjem.

V Sloveniji je že dolgo let na voljo cepljenje proti pnevmokoknim okužbam za otroke in odrasle. V letu 2015 je bilo uvedeno sistematično, brezplačno cepljenje dojenčkov proti pnevmokoknim okužbam. Otroke cepi izbrani pediater na preventivnih pregledih. Za starejše otroke, rojene pred oktobrom 2014, in za odrasle pa je cepljenje proti pnevmokoknim okužbam samoplačniško, število odmerkov pa je odvisno od njihove starosti.

Zaradi večjega tveganja za težji potek bolezni je cepljenje priporočljivo in brezplačno tudi za starejše od 65 let in za kronične bolnike ne glede na starost. Cepljenje lahko opravijo pri svojem izbranem osebnem zdravniku ali pa v cepilnem centru v zdravstvenih ustanovah.

PNEVMOKOKNE OKUŽBE

Pri otrocih najpogostejše vnetje srednjega ušesa

Pnevmokok lahko povzroči vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa, pljučnico, okužbo krvi in vnetje možganskih ovojnic

bobničem, lahko izcedkom iz ušesa in povišano telesno temperaturo, pri dojenčkah lahko tudi z razdražljivostjo in drisko.

Starejši in kronični bolniki pa imajo večje tveganje za pnevmokokno pljučnico. Ta se lahko pojavi od enega do treh dni po okužbi. Bolezen se prične

nenadoma in se kaže z mrzlico, povišano telesno temperaturo, kašljem z rumenim gnojnim izmečkom, ostro bolečino v prsih, ki se poslabša pri glo-

Lokacije območnih enot Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kjer potekajo cepljenja proti gripi in nekaterim drugim boleznim

