**Zakaj je cepljenje proti gripi za kronične bolnike še posebej pomembno?**

**Gripa je nalezljiva bolezen, ki se vsako leto pojavlja v jesensko-zimskem času. Čeprav jo večina zdravih ljudi preboli brez večjih zapletov, je za kronične bolnike lahko izjemno nevarna. Ti imajo namreč večje tveganje za poslabšanje osnovne bolezni, pojav dodatnih zapletov, kot je pljučnica, ter za hospitalizacijo in celo smrt. Cepljenje proti gripi je zato najbolj učinkovit način zaščite – ne le pred okužbo samo, ampak tudi pred njenimi resnimi posledicami.**

**Varna in učinkovita zaščita**

Cepljenje proti gripi je varno tudi za ljudi s kroničnimi boleznimi. Najpogosteje se po cepljenju pojavijo le blagi neželeni učinki, kot sta bolečina na mestu vboda ali utrujenost, ki običajno hitro izzvenijo. Tveganja, povezana s cepljenjem, so neprimerljivo manjša od tveganj, ki jih lahko povzroči okužba z gripo. Pomembno je poudariti, da cepivo ne poslabša osnovne bolezni – nasprotno, ščiti pred okužbo, ki bi lahko poslabšanje sprožila.

**Gripa kot sprožilec zapletov**

Pri kroničnih bolnikih lahko gripa povzroči akutno poslabšanje zdravstvenega stanja. Pri srčnih bolnikih denimo lahko sproži srčni infarkt, pri sladkornih bolnikih deregulacijo glukoze, pri osebah s kronično obstruktivno pljučno boleznijo pa poslabšanje dihalnih težav. Okužba lahko vodi tudi v resne zaplete, kot so možganska kap, ledvična odpoved ali pljučnica. Cepljenje dokazano zmanjša tveganje za hospitalizacijo in smrt ter pripomore k lažjemu poteku bolezni, če kljub cepljenju pride do okužbe.

**Cepljenje tudi ob zdravilih in oslabljenem imunskem sistemu**

Proti gripi se cepi z inaktiviranim (mrtvim) cepivom, ki je varno tudi za ljudi, ki jemljejo zdravila, kot so kortikosteroidi ali imunosupresivi. Ker cepivo ne vsebuje živega virusa, ne more povzročiti bolezni. Res je, da je imunski odziv pri osebah z oslabljenim imunskim sistemom lahko nekoliko šibkejši, a še vedno zagotavlja pomembno zaščito pred hujšim potekom bolezni. Študije jasno kažejo, da cepljenje pri kroničnih bolnikih zmanjša tveganje za zaplete in smrt, tudi če imunski sistem ne deluje optimalno.

**Pogosta vprašanja in pomisleki**

Mnogi kronični bolniki se sprašujejo, zakaj bi se cepili, če so bili v preteklosti večkrat prehlajeni in nikoli resno bolni. Vendar prehlad in gripa nista enako – pri kroničnih bolnikih je tveganje za težji potek gripe bistveno večje in posledice so lahko zelo resne. Prav tako je cepljenje priporočljivo tudi za ljudi z alergijami; večina cepiv sicer vsebuje sledi jajčnih beljakovin, a večina oseb z alergijo se vseeno lahko cepi. V primeru hude alergije na jajčni beljak je potrebno cepljenje uskladiti z zdravnikom.

Če pride do akutnega poslabšanja kronične bolezni ali druge akutne okužbe, kot je viroza, je cepljenje mogoče prestaviti in opraviti, ko se stanje izboljša. Več cepiv je mogoče prejeti istočasno, na primer proti gripi in covidu-19, kar je varno in priporočljivo, saj se tako okrepi zaščita pred različnimi boleznimi.

**Kdaj, kje in kako?**

Najprimernejši čas za cepljenje proti gripi je ob začetku sezone, še preden virus začne krožiti v populaciji. Telo namreč potrebuje približno dva tedna, da razvije zadostno raven protiteles. Letos se bo cepljenje proti gripi začelo 20. oktobra. Cepljenje proti gripi je za prebivalce Slovenije brezplačno in ga je mogoče opraviti pri osebnem zdravniku, v cepilnih ambulantah zdravstvenih domov ter na območnih enotah NIJZ.

Ker se virus gripe vsako leto spreminja, je potrebno cepljenje ponoviti vsako sezono. Zaščita, ki jo cepivo zagotavlja, namreč sčasoma upada. Redno cepljenje je zato najučinkovitejši način, da se kronični bolniki zaščitijo pred resnimi zapleti in si povečajo možnosti za varnejšo