



# השפעת ואתם: מדריך החיסון המלא

בקופות החולים החלו בימים אלו לחסן נגד שפעת • רגע לפני שתקבלו את מסרון התזכורת השנתי – ריכזנו עבורכם את כל מה שאתם צריכים לדעת על החיסון.

צוות המרפאה לפני ההגעה.

צילום: יהושע יוסף



## מיטל יסעור בית אור



### מהי שפעת?

נגיף השפעת עובר דרך רסס באוויר או בעת מגע עם אדם חולה או עם חפצים שהאדם החולה נגע בהם זמן קצר קודם לכן. לצד כושר הדבקה גבוה, נגיף השפעת נוטה לשינויים גנטיים תכופים, כך שיש חשש שמדי עונה יופיע נגיף שונה. שפעת מתבטאת בחום (38 מעלות ומעלה), נזלת, כאבי שרירים, כאב גרון, כאב ראש, שיעול ועייפות. סימני המחלה מופיעים כיומיים לאחר ההדבקה ונמשכים בדרך כלל כשבוע ימים.

### מהם סיבוכי המחלה?

הסיבוכים השכיחים הם דלקת ריאות ויראלית או חידקית או דלקת בסינוסים. אם החולה יש מחלה כרונית נוספת (דוגמת אסתמה) היא עלולה להחמיר. סיבוכי שפעת מלווים באשפוז בבית חולים, שגם הוא גורם סיכון בפני עצמו לאוכלוסייה המבוגרת. מדי שנה נפטרים בישראל כמה מאות אנשים כתוצאה מסיבוכי מחלת השפעת, רובם בני 65 ומעלה. בחורף שעבר נפטרו כ-30 בני אדם שלא שייכים לקבוצת סיכון.

### למי מומלץ להתחסן?

החיסון מומלץ לכל אדם, אך במיוחד לחולים הנמצאים בקבוצות סיכון לסבול מסיבוכי המחלה: תינוקות מגיל חצי שנה ועד גיל 6, מבוגרים מעל גיל 65, חולים כרוניים בכל גיל, נשים הרות, אנשים הסובלים מהשמנת יתר קיצונית, חולי סרטן, חולים במחלות כבד

### מהן תופעות הלוואי של החיסון נגד שפעת?

חיסון נגד שפעת נחשב לבטוח, אך במקרים נדירים תיתכן תגובה אלרגית קשה המכונה "שוק אנפילקטי" המלווה בקשיי נשימה, נפיחות, ירידה חדה בלחץ הדם ועוד. לכן המתחסנים מתבקשים להישאר במרפאה בהשגחת הצוות לאחר החיסון.

בשנים האחרונות אפשר לחסן גם את מי שאלרגי לחלבון ביצה, בהשגחה הדוקה של הצוות הרפואי. זאת לאחר שנמצא שהחיסון מכיל כמויות מזעריות בלבד של חלבון ביצה. במקרים נדירים מאוד תיתכן תגובה אלרגית מאוחרת שיכולה להתבטא בנזלת, שיעול, אדמומיות, פריחה אלרגית בעור ותגובה עורית חריפה. במקרה כזה יש לפנות מייד לרופא. תופעות לוואי מקומיות קלות עשויות לכלול אדמומיות, נפיחות, כאב באזור ההזרקה, חום לא גבוה וכאבי שרירים שנמשכים כ-24 שעות.

### מתי מומלץ להתחסן?

מומלץ להתחסן לפני תחילת עונת השפעת, סביב תקופת החגים, משום שלגוף לוקח כשבועיים ליצור נוגדנים. ככל שרוחצים את מועד קבלת החיסון, עולה הסיכון להידבק בנגיף עוד בטרם פיתח הגוף חסינות. כשגל השפעת עובר את השיא (בדרך כלל בחודשים ינואר-פברואר) והתחלואה מתחילה לרדת, פוחת הטעם בהתחסנות.

### האם החיסון נגד שפעת בטוח לנשים הרות?

למרות החשש של נשים רבות מהתחסנות בהריון – אין חשש לתת את החיסון בהריון ותחלואה בשפעת אף עלולה לפגוע בעובר. בזכות ההתחסנות האם מעבירה נוגדנים לתינוק, שעשויים להגן עליו בחודשי החיים הראשונים.

### התחסנתי בשנה שעברה ובכל זאת נדבקתי בשפעת. למה?

כדאי לי להתחסן השנה? בשנה שעברה היתה טעות בתחזית העונתית: זני השפעת עברו שינוי ובסביבתנו הופיע נגיף שפעת מזן B – ויקטוריה, שלא היה כלול בתרכיב החיסונים, כלומר החיסון לא הגן מפניו. זן זה של שפעת נמצא בקרב יותר מ-50 אחוזים מהחולים בישראל, והשנה הוא כלול בחיסון.

### האם החיסון עולה כסף?

אפשר לקבל את החיסון בחינם בקופות החולים. מומלץ לתאם עם

התשובות באדיבות פרופ' אלי סומך, מנהל חטיבת הילדים בוולפסון וד"ר איגוד רופאי הילדים, משרד הבריאות, מכבי שירותי בריאות

## זריקת עידוד

### מי הרופאים שמתחסנים ומי אלו שלא?

אחוזים. 41 אחוזים מאנשי הצוותים הרפואיים בקופות החולים ורק שליש (36 אחוזים) מהצוותים הרפואיים בבתי החולים לבריאות הנפש התיחסנו נגד המחלה. המובילות בהתחסנות בחלוקה למי קצועות הן האחיות בקופות החולים (58 אחוזים), אחריהן הרופאים בבתי החולים (53 אחוזים) ורופאים בבתי חולים גריאטריים (48 אחוזים).

לכאורה, עובדי מערכת הבריאות ערים לחשיבות החיסון ומסבירים לציבור על בטיחותו, אך בפועל אינם מתיחסנים, והגורמים לכך כוללים חששות מתופעות לוואי וספקות לגבי האפקטיביות של החיסון. בחורף שעבר חוסנו כמעט מחצית מהצוותים בבתי החולים (48 אחוזים) נגד שפעת – עלייה של 8 אחוזים מהחורף הקודם. שיעור ההתחסנות בבתי החולים הגריאטריים היה 46

יכול לא רק להפחית תחלואה ותמותה בקרב עובדי הבריאות עצמם, אלא גם להגן על חולים המאושפזים בבתי חור לים ובמוסדות גריאטריים מפני הדבקה, בייחוד בקרב אוכלוסיות בסיכון. בשל אופי העבודה והשיפה מרוב בה לוויורוס השפעת, משרד הבריאות ממליץ כבר שנים לעובדי מערכת הבריאות להתחסן. למרות זאת, ב-2014 התריע מבקר המדינה שרק 24 אחוזים מהרופאים ומהאחיות מתחסנים.

לא רק האוכלוסייה הרחבה מתחסנת: שיעור ההתחסנות הגבוה ביותר של צוותים רפואיים נגד שפעת בחורף שעבר היה בבתי החולים השרון (89 אחוזים), בילינסון (68 אחוזים) וסרי רוקה (64 אחוזים). שיעור המתחסנים הנמוך ביותר היה באסותא חיפה (14 אחוזים בלבד), במעייני הישועה בכני ברק (21 אחוזים), באסף הרופא (27 אחוזים) ובהדסה עין כרם (30 אחוזים). מחקרים מראים כי חיסון צוות רפואי