

Hai più di 65 anni? Previene l'influenza con la vaccinazione

La campagna antinfluenzale è un importante progetto di salute con l'obiettivo di vaccinare il 75% degli over 65

A partire dal 9 novembre è disponibile la vaccinazione antinfluenzale, che anche quest'anno viene effettuata dai Medici di Famiglia. Si consiglia di vaccinarsi entro la fine dell'anno, in modo da essere correttamente immunizzati all'arrivo dell'epidemia attesa proprio a ridosso delle vacanze di Natale. L'influenza costituisce un importante problema di salute pubblica a causa della sua contagiosità e diffusibilità e per la presenza di possibili gravi complicanze (polmoniti e miocarditi) e rappresenta nei paesi industrializzati una delle principali cause di morte per malattia infettiva, immediatamente dopo l'AIDS e TBC.

Il tasso d'attacco (cioè la percentuale di persone che si ammalano) può variare dal 5 al 30%. Si ammalano di più i bambini, anche se sono più soggetti a complicazioni le persone anziane e particolari categorie di soggetti a rischio. La vaccinazione rappresenta il principale strumento disponibile per prevenire l'influenza.

L'evidenza scientifica dimostra che la vaccinazione è in grado di prevenire la sindrome influenzale in circa il 70%-90% degli adulti sani vaccinati, riducendo il rischio di ospedalizzazione in percentuali variabili dal 30% al 70%, mentre nei soggetti più anziani la vaccinazione è efficace soprattutto nel ridurre la gravità della malattia, presentando un'efficacia del 30%-40%. Anche nei casi in cui il vaccino non si rivela completamente efficace, conserva la capacità di rendere l'influenza meno pesante e le complicanze meno probabili. I dati disaggregati per fasce d'età, mostrano chiaramente che l'incidenza dell'influenza è minore proprio nei soggetti al di sopra dei 65 anni di età che sono da tempo la principale popolazione-obiettivo delle Campagne di vaccinazione antinfluenzale promosse dalla Sanità Pubblica a livello locale e nazionale. La vaccinazione



LA SALUTE È UN BENE PREZIOSO E VA PROTETTA PER TUTTA LA VITA



+65 ANNI

SE HAI 65 ANNI O PIÙ, VACCINATI CONTRO L'INFLUENZA



PERSONE A RISCHIO

SEI A RISCHIO PER GRAVI COMPLICANZE DA INFLUENZA

Se hai 65 anni o più, vaccinarsi contro l'influenza è il modo migliore per proteggere te stesso e chi ti sta vicino. Il Servizio Sanitario nazionale ti offre gratuitamente la vaccinazione.

Se soffri di asma, diabete, malattie cardiache o altre condizioni mediche croniche, allora sei a rischio di complicanze associate all'influenza che possono portare al ricovero in ospedale con esiti anche gravi.

2015 > 2016

La vaccinazione è la migliore protezione contro l'influenza

rappresenta il metodo più efficace e sicuro per prevenire la malattia e le sue complicanze, sia per il singolo individuo che per la popolazione. Per questo l'obiettivo è di vaccinare il 75% degli ultrasessantacinquenni; durante la Campagna vaccinale dello scorso anno sono stati vaccinati complessivamente il 43,3% dei residenti con più di 65 anni di età. Per quanto riguarda la protezione individuale, la vac-

cinazione è finalizzata alla prevenzione delle complicanze della malattia, soprattutto nei soggetti in cui le complicanze possono essere particolarmente gravi. Vi è anche un effetto di protezione collettiva, in quanto la vaccinazione riduce il numero dei soggetti ammalati, rallentando la diffusione e la circolazione del virus, con benefici positivi che riguardano sia il vaccinato che coloro con cui entra in contatto.

Il vaccino utilizzato durante la Campagna antinfluenzale a Trieste è di tipo a subunità, contenente solo gli antigeni di superficie purificati, emoagglutinina e neuroaminidasi, è un tipo di vaccino generalmente considerato meno reattogenico degli altri, cioè meno capace di indurre effetti collaterali e reazioni indesiderate. Una sola dose di vaccino antinfluenzale, somministrato per via intramuscolare, è

sufficiente per l'immunizzazione dei soggetti di tutte le età, con esclusione dell'età infantile. Infatti nei bambini con meno di 9 anni di età, mai vaccinati in precedenza si consigliano due dosi di vaccino antinfluenzale, da somministrare a distanza di almeno quattro settimane. I vaccini antinfluenzali sono inattivati per cui non possono

essere responsabili di infezioni da virus influenzali. Gli effetti collaterali riferiti più frequentemente consistono in reazioni locali: dolore, arrossamento e tumefazione nel sito di inoculo. La tollerabilità dei vaccini utilizzati è stata molto elevata. La vaccinazione deve essere rinviata in caso di malattia febbrile in atto.

AAS1 / INVECCHIAMENTO ATTIVO

Ricette per essere centenari in salute

La popolazione mondiale tende ad aumentare, ma anche l'età media si innalza e diventa centrale il tema dell'invecchiamento attivo. Trieste presenta più del doppio dei centenari (0,7 per mille della popolazione) rispetto alla media nazionale. L'aumento della durata della vita comporta una maggiore probabilità di "indebolimento" degli organi e il cervello non fa eccezione. È stato questo il tema dell'intervento del prof. Silvio Garattini, direttore del IRCCS Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" di Milano, eccellenza italiana nel campo della ricerca farmacologica e medica. L'invecchiamento cerebrale può diventare patologico e perdere la sua funzionalità e determinare varie forme di demenza con un deficit cognitivo progressivo a contemporaneamente una maggiore vulnerabilità dei neuroni a stress, traumi e fattori ischemici e metabolici che comporta una loro degenerazione. Fattori protettivi possono essere praticare anche in età avanzata attività fisica e ricreativa, avere buoni rapporti sociali e una sana alimentazione.

Ma invecchiare bene si può. La popolazione centenaria di Trieste rappresenta un ottimo laboratorio di ricerca internazionale per l'invecchiamento attivo. Lo studio "Centenari a Trieste", promosso da AAS1, Istituto "Mario Negri" di Milano, SISSA, ICGEB, Univer-

sità degli Studi di Trieste, di Udine, di Milano, di Verona e di Trento. Lo studio rappresenta sia una sfida per la fotografare lo stato di salute degli "Oldest Old", e una opportunità per cogliere la chiave di questa longevità.

Sono stati valutati clinicamente 70 centenari, di cui l'89% femmine e l'11% maschi, il 47% con un livello di scolarità superiore a 6 anni e il 20% non è di madre lingua italiana. Soltanto il 60% è istituzionalizzato. Più del 70% assume farmaci cardiovascolari, seguiti da antitrombotici; scarso invece l'uso di antipsicotici, frutto della tradizione basagliana della città. Per quanto riguarda gli stili di vita, l'80% fa uso di caffè, meno del 50% beve alcolici ed è scarsissimo il numero dei fumatori. Il 100% mangia molta frutta e verdura almeno due-tre volte alla settimana. Chi è diventato centenario fino tra i 60 e i 70 anni ha praticato una vita attiva sia intellettualmente che fisicamente ad esempio leggendo quotidiani e libri, andando in bicicletta, a nuotare e facendo lunghe camminate.

Anche la Regione Friuli Venezia Giulia ha come obiettivo l'invecchiamento attivo della popolazione e promuove delle strategie sul territorio che prevedono di una rete tra comuni, istituzioni e famiglie. A Trieste sono già attive molteplici iniziative che coinvolgono Comune, AAS1 e numerose associazioni del territorio.

AAS1 / AOUTS

Misure di igiene per proteggere se stessi e gli altri

La trasmissione del virus dell'influenza si può verificare per via aerea attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce, ma anche per via indiretta attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie. Per questo una buona igiene delle mani è importante nel limitare la diffusione dell'influenza. In particolare si raccomanda di lavare spesso le mani, in assenza di acqua facendo uso di gel alcolici, e di avere una buona igiene respiratoria, cioè di coprire la bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, lavare accuratamente i fazzoletti se non del tipo usa e getta e lavarsi le mani.

AAS1 / AOUTS

Categorie a rischio: a chi è rivolta la vaccinazione?

Oltre a chi ha più di 65 anni, sono invitati a vaccinarsi tutti coloro che sono addetti a servizi di primario interesse collettivo, come ad esempio gli insegnanti delle scuole dell'infanzia e dell'obbligo, gli addetti a poste e telecomunicazioni, tutti i dipendenti della pubblica amministrazione, le forze di polizia inclusa la polizia municipale, i volontari dei servizi sanitari d'emergenza ed il personale di assistenza. La vaccinazione è consigliata anche ad adulti e bambini affetti da malattie croniche, soggetti di qualunque età ricoverati presso strutture per lungodegenti e contatti familiari di soggetti ad alto rischio.

AAS1 / AOUTS

Vaccinarsi è un atto di amore verso noi stessi e chi ci circonda

L'influenza rappresenta nei paesi industrializzati una delle principali cause di morte per malattia infettiva. Il Dipartimento di Prevenzione, i Distretti, i Farmacisti, l'Istituto di Igiene e FEDERFARMA, promuovono la campagna antinfluenzale come importante progetto di salute, che si pone l'obiettivo di vaccinare il 75% dei residenti con più di 65 anni. **La vaccinazione viene effettuata dal proprio Medico di Famiglia.** I destinatari dell'offerta vaccinale sono le persone con più di 65 anni d'età, e chi è affetto da particolari patologie che aumentano il rischio di complicanze. Per saperne di più: <http://www.salute.gov.it>