

COME EVITARE L'INFLUENZA ?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito i cinque pilastri per la prevenzione dell'influenza.

LA VACCINAZIONE. Il primo vaccino antiinfluenzale è stato creato nel 1940 e da allora la vaccinazione viene considerata il più efficiente mezzo di controllo in termini di sanità pubblica nei confronti delle gravi complicanze e delle morti correlate all'influenza. I sistemi sanitari di moltissimi Paesi offrono gratuitamente il vaccino ogni anno agli anziani, ai pazienti di qualsiasi età portatori di patologie croniche, alle donne in gravidanza e a tutti coloro che svolgono attività di pubblica utilità. Il mese vaccinale è considerato novembre anche se è possibile vaccinarsi in un qualsiasi momento della stagione. Una delle caratteristiche del virus dell'influenza è la sua variabilità continua per cui è necessario vaccinarsi ogni anno nei confronti dei ceppi circolanti. Il grado di protezione del vaccino nei confronti dell'individuo non è totale variando dal 40 al 60% nei soggetti anziani fino all'80-90% nei confronti dell'adulto. Il vaccino è assolutamente sicuro e non comporta reazioni avverse importanti.

I DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE. Coprirsi la bocca e il naso quando si tossisce o si starnutisce, lavarsi spesso le mani e usare la mascherina nei luoghi di cura come gli ospedali, costituiscono una barriera efficace alla diffusione del virus da persona a persona. Il virus dell'influenza si diffonde molto facilmente e rapidamente da persona a persona e, quindi, evitare luoghi sovraffollati comporta un contenimento della diffusione del virus. I sistemi di protezione individuali sono tra i più antichi conosciuti, i più efficaci e i meno costosi

I FARMACI ANTIVIRALI. Esistono terapie specifiche per l'influenza (antivirali) che hanno l'indicazione anche per la prevenzione cosiddetta post-esposizione (da assumere dopo che si è venuti a contatto con un paziente affetto da influenza) o per la prevenzione stagionale in coloro che non hanno eseguito la vaccinazione antiinfluenzale o che ne hanno una controindicazione. L'uso a questo scopo non deve sostituire la vaccinazione e le modalità di impiego devono essere selezionate e su indicazione medica.

LA MEMORIA IMMUNITARIA. Ogni anno la popolazione viene esposta ad una nuova stagione influenzale. Una persona di 70 anni praticamente ha vissuto 70 stagioni influenzali. Nella propria vita probabilmente ogni individuo può contrarre l'influenza solo pochissime volte (si calcola 1 o 2 volte). Ebbene la continua esposizione crea una difesa immunitaria naturale nei confronti dei ceppi virali che mutano continuamente. Proprio in occasione dell'ultima pandemia del 2009 si è potuto dimostrare che il siero delle persone con il crescere dell'età conteneva anticorpi neutralizzanti nei confronti del nuovo sottotipo pandemico a titoli crescenti, dovuto proprio a questa memoria immunitaria.

LA SORVEGLIANZA EPIDEMIOLOGICA E VIROLOGICA. La rete dei medici sentinella (oltre 1000 in Italia e circa 26000 in Europa) garantisce un continuo e costante controllo della diffusione dell'influenza. Questo è il miglior sistema di controllo dell'andamento della malattia potendo permettere in tempo reale di mettere in atto tutte quelle azioni di controllo e di prevenzione nel caso in cui l'impatto della malattia raggiunga livelli di criticità non solo in termini sanitari ma anche sociali.