

Het griepvaccin bij reumatische aandoeningen

Bart van den Bemt

De R komt weer in de maand, de herfst en winter naderen en ook het griepseizoen staat weer voor de deur. Elk jaar krijgt ongeveer één op de tien mensen griep, meestal in de winter.

Veel mensen spreken al over griep wanneer zij licht verkouden zijn. Griep wordt echter door een ander virus veroorzaakt dan de virussen die tot verkoudheid leiden. Griep geeft veel ernstigere klachten. Ook tast het griepvirus de luchtwegen

veel dieper aan. De ernst en de gevolgen van de griep wisselen elk jaar, wel staat vast dat ouderen en mensen met een verminderde afweer gevoeliger zijn voor griep en ook een grotere kans hebben op ernstige complicaties zoals long-

ontsteking. De ernst van de griep bij deze mensen is te beperken dankzij het griepvaccin. Een jaarlijkse vaccinatie bij deze groep mensen vermindert de kans op (ernstige) griep aanzienlijk. Omdat sommige reumamiddelen de afweer kunnen verminderen, is het griepvaccin voor een grote groep mensen met ontstekingsreuma (zoals reumatoïde artritis) sterk aan te bevelen.

Griep, meer dan een verkoudheidje

Griep wordt veroorzaakt door het influenza virus en heet daarom ook wel 'influenza'. Een niezende of hoestende grieppatiënt verspreidt het griepvirus via hele kleine 'speekseldruppeltjes' in de lucht. Als iemand anders deze met griep besmette druppeltjes inademt, komen de virussen in zijn ademhalingsstelsel (neus, keel en longen) terecht. Daar vallen ze de beschermende laag slijmvliessen aan en dringen ze binnen. Het griepvirus gebruikt deze slijmvliessen om zichzelf razendsnel te vermenigvuldigen. De gebruikte slijmvliessen sterven af. Hierdoor neemt onze bescherming af en zijn we ook vatbaar voor andere luchtweginfecties.

Meestal treden de symptomen 24 tot 48 uur na besmetting op: vaak wordt men eerst rillig, gevolgd door (zeker de eerste dagen) hoge koorts. Tevens treden dan ook andere algemene klachten (niet lekker voelen, hoofdpijn en/of spierpijn) en luchtwegklachten op (hoest, keelpijn, kortademigheid en/of neusverkoudheid). De meeste sympto-

men verdwijnen na twee tot drie dagen, al kan de koorts vijf dagen aanhouden. Uiteindelijk kan het weken duren voordat alle klachten echt voorbij zijn.

Een longontsteking door griep

Voor de meeste mensen is griep slechts een vervelende ervaring, maar bij sommige mensen kan griep leiden tot een longontsteking. Bij een longontsteking verergert het hoesten, wordt de ademhaling moeilijker, kan de koorts aanhouden en wordt er soms wat bloed opgehoest. Met name ouderen, mensen met suikerziekte (diabetes), astma en hart- vaatziekten lopen een groter risico om door de griep een longontsteking te krijgen. Ook mensen die een verminderde afweer hebben of mensen die afweeronderdrukkende (reuma) geneesmiddelen gebruiken lopen een groter risico op complicaties door de griep. Concreet betekent dit dat mensen die reumamiddelen zoals azathioprine (Imuran®), methotrexaat, etanercept (Enbrel®), prednisolon, leflunomide (Arava®), adalimumab (Humira®) en infliximab (Remicade®) gebruiken, vatbaarder zijn voor een infectie door een bacterie boven op de schade die het griepvirus al aanricht.

Vaccinatie verkleint de kans op griep

Vaccinatie is de beste methode om de kans op griep te verkleinen. Een griepvaccin bevat dode virusdeeltjes, die onschadelijk zijn gemaakt. Door deze dode virusdeeltjes in te spuiten gaat het lichaam afweerstoffen tegen de griepvirussen die in de grieprik zitten, maken. De grieprik werkt al na twee weken. Als u na die twee weken wordt besmet met een van de virussen uit de grieprik, heeft u al afweerstoffen om u tegen de griep te beschermen. Elk jaar kunnen er nieuwe griepvirussen zijn. Daarom zitten in de grieprik elk jaar andere virusdeeltjes.

De effectiviteit van het griepvaccin

De effectiviteit van het griepvaccin is afhankelijk van het afweersysteem van de persoon die het griepvaccin krijgt, zijn leeftijd, het virus dat uiteindelijk de griep veroorzaakt en de tijd tussen vaccinatie en blootstelling aan het griepvirus. Deze factoren maken het moeilijk te zeggen hoe effectief het griepvaccin

is. In het algemeen, voorkomt de grieprik jaarlijks in Nederland 5400 sterftegevallen. Ook zijn er 48 procent minder ziekenhuisopnamen. Bij jongeren voorkomt vaccinatie de ziekte in ongeveer 70 procent van de jong volwassenen, voor ouderen ligt dit percentage lager. Toch lijkt griepvaccinatie bij ouderen de kans om te overlijden aan griep nog steeds met een kwart te verminderen.

Heeft het griepvaccin ook bijwerkingen?

De bijwerkingen van het griepvaccin zijn gering. Soms krijgen mensen last van roodheid en pijn op de plaats van injectie. Daarnaast kunnen in enkele gevallen lichte koorts en pijnlijke spieren optreden. Van het griepvaccin zelf kunt u geen griep krijgen.

Bij reumamiddelen zoals azathioprine, methotrexaat, prednisolon, leflunomide of een anti-TNF middel, is een griepvaccin vaak aan te raden.

Bent u boven de 60 jaar, of heeft u astma, diabetes of een hart- vaatziekte? Of gebruik u één van de genoemde afweermiddelen? Dan is een griepvaccin vaak aan te bevelen. Mensen die een grieprik krijgen hebben minder kans op een griepinfectie. Als u ondanks de prik toch griep krijgt, wordt u daar meestal minder ernstig ziek van. Voor personen met een ernstige allergie voor kippen-eieren, vrouwen die net zwanger zijn en babies jonger dan 6 maanden wordt de grieprik afgeraden. Ook als u koorts heeft moet u de grieprik even uitstellen. Verkoudheid is echter geen reden om de grieprik uit te stellen.

Bart van den Bemt is apotheker van de Maartensapothek, de poliklinische apothek van de Maartenskliniek in Nijmegen. De Maartensapothek is de enige openbare apothek in Nederland, die in reumatologie, orthopedie en revalidatie is gespecialiseerd. Kijk voor meer informatie op www.maartenskliniek.nl.

Principes

Op de verpakking van het toetje staat dat er varkensgelatine in is verwerkt. Dit toetje gaat linea recta terug in het schap. Ik ben tenslotte al sinds mijn jeugd vegetariër. En eigenlijk, door zorgen over regenwoudontbossing, visstand, bio-industrie en dierenleed, voel ik me nu nog meer gesterkt in mijn vegetarische principes. Maar ja.

In menig taartje of dropje zit gelatine en zelfs, je gelooft het niet, in medicijn-capsules.

Leven zonder taartjes en drop is best mogelijk, echter zonder die capsules wordt m'n leven heel onplezierig. Tot mijn schande moet ik bekennen dat ik nooit bij de apotheker geïnformeerd heb of er alternatieven zijn.

Ik probeer, uiteraard, dierproefvrije producten te gebruiken. Cosmetics testen op dieren vind ik absurd en onnodig.

Maar ja.

Zonder dierproeven geen medicijnen. Al die medicijnen die ik als reumapatiënt gebruik, zijn hoogst waarschijnlijk in de experimentele fase uitgetest op muizen. En mogelijk ook op andere dieren.

Feit is dat ik ontzettend veel baat heb bij nieuwe medicijnbehandelingen en daarmee ongetwijfeld profiteer van dierproeven. Natuurlijk hoop ik dat wet en regelgeving er zorg voor dragen dat de dieren goed behandeld worden. En, misschien is het naïef van me, ik ga ervan uit dat medicijnen alleen op dieren getest worden als er echt geen andere mogelijkheid is.

Toch, in dit laatste geval is voor mij de keuze duidelijk: ik stel mijn kwaliteit van leven boven die van de muis; mijn belang boven die van het dier.

Maar ja.

Rest er nog 'n treurige maar onvermijdelijke conclusie: ik ben niet anti-vivisectie.

Eigenlijk ben ik dus gewoon een opportunistische, egoïstische, schijnheilige, inconsequente, gemakzuchtige vegetariër.

En om het nóg erger te maken: ik lig er niet eens wakker van.

Marjolein