

## **VAKTSINEERIMISEGA SEOTUD MÜÜDID**

### **1. Müüt: Parem on haigus läbi põdeda kui vaktsineerida**

**Tegelikkus:** Vaktsiine ja vaktsineerimist tuntakse juba üle 200 aasta ning gripi vastu on vaktsineeritud juba tervelt 60 aastat. Vaktsineerimine on immuunsuse saavutamiseks organismile tunduvalt vähem koormav ja ohutum kui haiguste läbipõdemine. Üldiselt kaalub vaktsineerimisest saadav kasu üles vaktsineerimisega seotud riskid, kasu ja riski hinnatakse individuaalselt. Vaktsineerimise käigus tutvustatakse organismile kahjutuks tehtud haigustekitajat või selle inaktiveeritud osakest, millega tulevikus kokku puutudes mobiliseerib keha oma loomuliku kaitsereaktsiooni kiiresti ja efektiivselt, ning selle tulemusena jääb ära haiguse reaalne läbipõdemine ja sellest tulenevad tüsistuse ohud. Mida rohkem on vaktsineeritud, seda üldisem on immuunsus ja seda vähem võimalusi on viirustel levida ja pahandusi tekitada, seda tervem püsib meie rahvas.

### **2. Müüt: Vaktsiinidest pole mingit kasu**

**Tegelikkus:** Inimesel on üldiselt raske tunnetada kasu või efekti sellest, mida ta ei saa silmaga näha või käega katsuda. Vaktsiini kasulik toime ei ole inimesele silmaga nähtav – oma last leetrite vastu vaktsineeriv ema ei näe tekkivaid kaitsekehi. Samuti ei näe ta oma last leetrites vaevlemas, sest just tänu vaktsineerimisele ei ole leetrid enam ammu näha olnud. Nii võib lapsevanemale tunduda, nagu midagi polekski muutunud ja vääralt näida, et vaktsineerimine on mõtetu. Noortele emadele on sageli vastumeelne teha oma näiliselt igati tervele lapsele midagi nii ebameeldivat nagu süst selleks, et teda kaitsta abstraktse nakkushaiguse eest, mida just tänu vaktsineerimisele polegi enam pikka aega nähtud. Seetõttu tekib paljudel emadel kiusatus jätta lapse tervis tema „loomuliku kaitsevõime hooleks“. Lapse immuunsüsteem ei pruugi aga olla valmis adekvaatselt võitlema haigustekitajaga ning tulemuseks võib olla haigestumine koos selle kurbade tagajärgedega. Vaktsineerimise tulemusena tutvub lapse immuunsüsteem kahjutuks tehtud vaktsiini-viiruse või -bakteriga, millega tulevikus kokku puutudes mobiliseerib tema organism just vaktsiini poolt „sisse töötatud“ kaitsereaktsiooni kiiresti ja efektiivselt, ning selle tulemusena laps ei nakatu, jääb ära haiguse läbipõdemine ja sellest tulenevad tüsistuste ohud.

Vaktsineerimata jätmine on riskimine tervisega, mäng sellega, et võidakse nakatuda ohtlikusse haigusesse, samas kui on võimalus seda väikese hinnaga vältida.

### **3. Müüt: Vaktsiinid on kahtlased, neil on „nähtamatud kõrvalnähud“**

**Tegelikkus:** Kuna vaktsiini toimel tekkiv kaitseefekt on inimese silmale nähtamatu ja ei allu tema tahtele, puudub inimesel vaktsiini toime üle kontroll. Sellega on psühholoogiliselt raske leppida. Inimene saab küll otsustada, kas vaktsineerida või mitte. Kui ta otsustab vaktsineerida, siis kõrvalnähtude tekkimise või mittetekkimise üle inimesel kontroll puudub, kuna need ei allu tahtele. Seetõttu vaktsineerimise puhul libiseb kindlusetunne pisut ära, sest näiliselt me ei juhi olukorda. Samal põhjusel võib tekkida hirm, et vaktsiinil on mõned nähtamatud kõrvalmõjud. Ratsionaalselt mõeldes, kuigi nende hirmude tekkimine on arusaadav, ei ole need tegelikkuses põhjendatud, sest vaktsineerimise ohutus ja tõhusus on aastakümnete vältel leidnud mitmekordset kinnitust.

### **4. Müüt: Vaktsiini kõrvaltoimed on ohtlikumad kui haigus ise**

**Tegelikkus:** Vaktsineerimisega võivad kaasneda kerged ja kiiresti mööduvad kõrvaltoimed nagu süstekoha punetus, valulikkus ja palavik. Raskemaid kõrvaltoimeid esineb väga harva ning need ei põhjusta püsivaid organismi kahjustusi. Näiteks 2009. aasta lõpuks oli Euroopa Liidus 28,7 miljonit uue gripi vastu vaktsineeritud. Selleks ajaks oli edastatud 8745 kõrvaltoime raportit, mis teeb

keskmiselt ühe kõrvaltoime esinemisjuhu enam kui 3200 vaktsineeritu kohta. Perioodi jooksul ei esitatud informatsiooni ühegi tõsise ega ootamatu kõrvaltoime kohta.

Iga juhul on vaktsineerimine organismile vähem kurnav, kui haiguse läbipõdemine.

#### **5. Müüt: Vaktsiinid sisaldavad ohtlikke aineid**

**Tegelikkus:** Kõik ravimiameti poolt heaks kiidetud vaktsiinid on läbinud põhjaliku kontrolli. Ohutute vaktsiinide loomisest on huvitatud ka vaktsiinitootjad ise. Seetõttu ei sisalda vaktsiinid inimorganismile ohtlikus koguses ühtegi ainet ega ühendit. Legend vaktsiinide ohtlikkusest on alguse saanud faktist, et vaktsiini säilivuse tagamiseks on kasutatud mõningaid keemilisi ühendeid sealhulgas kaduvväikes hulgas etüül-elavhõbedat, mis on korduvate uuringute tulemusena osutunud inimorganismile, kaasa arvatud lootele, täiesti ohutuks. Vastupidi, need ained on vajalikud selleks, et tagada vaktsiini kvaliteet ja ohutus. Vaktsiinide ohutusnõuded on väga ranged ning nendesse on sisse arvestatud kümne- kuni sajakordsed ohutusvarud. Vaktsiini võimaliku kõrvaltoime põhjuseks võib olla hoopiski näiteks allergia vaktsiini mõne koostisosa suhtes. Enne vaktsineerimist peaks inimene teadaolevatest allergiatest arsti teavitama.

#### **6. Müüt: Vaktsineerimine nõrgendab organismi,**

**Tegelikkus:** Igapäevases elus puutume pidevalt kokku sadade võõrvalkude ehk antigeenidega. Tavalise külmetushaiguse põdemisel puutub inimene kokku tuhandete antigeenidega. Vaktsiinid on erinevad, kuna sisaldavad väikeses koguses antigeeni või selle kahjutuks tehtud ehk inaktiveeritud osakesi. Elusvaktsiini või täisrakulise vaktsiini puhul on antigeeni kogus küll suurem, kuid kujutab siiski väiksemat koormust organismile kui haiguse tegelik läbipõdemine. Seega, võrreldes inimorganismi igapäevase koormusega kujutab vaktsiin endast kaduvväikest lisaülesannet. Vaktsineerides end ühe nakkushaiguse vastu, ei suurene vastuvõtlikkus teistele haigustele. Samuti ei nõrgene organismi üldine vastupanuvõime vaktsineerimise tagajärjel, sest vaktsiin suhtleb immuunsüsteemiga ja ei suurenda organismi üldist koormust.

#### **7. Müüt: Vaktsineerimine muudab inimese teistele haigustele vastuvõtlikumaks**

**Tegelikkus:** Vaktsineerimine ei muuda inimest teistele haigustele vastuvõtlikumaks. Vaktsineerimise käigus viiakse organismi kahjutuks tehtud haigustekitajad, et meie immuunsüsteem saaks nendega tutvuda. Alates sünnihetkest puutub meie immuunsüsteem kokku tuhandete erinevate reaalsete ja potentsiaalsete ohuteguritega. Erinevate bakterite ja viiruste tuvastamine ning vajadusel antiikehade moodustamine toimub meie organismis pidevalt. Lisaülesanne, mida vaktsiin meie immuunsüsteemile annab, on nii väike, et see ei takista samaaegselt teiste ohuteguritega tegelemist.

#### **8. Müüt: Pärast vaktsineerimist haigestudes kulgeb haigus raskemalt**

**Tegelikkus:** Pärast vaktsineerimist võtab immuunsuse teke aega sõltuvalt vaktsiinist paar-kolm nädalat. Kui inimene peaks haigustekitajaga kokku puutuma enne immuunsuse kujunemist, kulgeb kõik nii, nagu ei oleks teda vaktsineeritud. Haiguse kulg ei ole millegi poolest raskem, kui see oleks olnud vaktsineerimiseta.

#### **9. Müüt: Kui minu ümber on enamus inimesi vaktsineeritud, siis mul pole vaja vaktsineerida**

**Tegelikkus:** Arusaam, et kui ümberringi on inimesed vaktsineeritud, siis haigustel polegi kuskile levida ja need taganevad iseenesest, on väär. Hollandi usulahus kus oldi laste vaktsineerimise vastu, tõusis hüppeliselt peaaegu unustatud lastehaiguste arv, kaasnesid arvukad tüsistused ja esines suur hulk surmajuhtumeid. Samas

usulahus Kanadas tekkis samasugune kurb olukord. Vaatamata sellele, et näiteks pärisrõuged on vaksineerimise tulemusena täielikult likvideeritud, ning paljud nakkushaigused, nagu näiteks teetanus ja difteeria, on tänu vaksineerimisele praktiliselt unustatud ja haigusjuhte esineb harva, on nakatumine kahjuks endiselt võimalik, eriti tänapäeva mobiilses ühiskonnas. Üha olulisemaks muutub mitmesuguste nakkushaiguste sissetoomine reisidelt kaugetesse maadesse, kus esinevad meil ammu unustatud nakkushaigused. Äärmiselt tõsiste kahjustuste ohu tõttu on mõistlik lapsi ja vajadusel ka täiskasvanuid vaksineerida, et kindlustada ennast kõigi võimalike ebameeldivuste vastu. Tervisega ei ole mõistlik riskida ja haigustest hoidumine on alati hea mõte, selleks on parim ja kindlaim viis vaksineerimine.

## **10. Müüt: Vaktsiinid on ravimifirmade vandenõu ja suurim rahaallikas**

**Tegelikkus:** Vaktsiinid moodustavad ravimifirmade käibest väga väikese osa, umbkaudselt 1%. Arvestades vaktsiini tootmiseks vajalikke väga kulukaid uuringuid ja eriti keerulisi kõrgtehnoloogilisi tootmistingimusi ning logistikat, oleks ainult majanduslikust kalkulatsioonist lähtudes ravimifirmadel ehk kasulikum vaktsiinide tootmisest loobuda. Samas võib igaüks ise arvutada, kui suur on meie kulu ravimitele haigestumise korral ja kui suur on kulu vastava vaktsiini puhul ning millised riskid kummagagi kaasnevad. Vaksineerimisest saadav kasu kaalub enamasti üles vaksineerimisega seotud riskid (seda nõu annab arst igaühele eraldi) ning on igal juhul mõislikum teguviis, kui enda või oma laste kaitseta jätmine. Maailmas ületab nõudlus vaktsiinide järele pakkumist pidevalt, ligikaudu 20% vaktsiinidest on defitsiidis!

## **GRIPIVAKTSINEERIMISEGA SEOTUD MÜÜDID.**

### **11. Müüt: Gripp ei ole ohtlik haigus**

**Tegelikkus:** Gripp on tõsine haigus, mis põhjustab ülemaailmselt kümneid tuhandeid surmajuhte aastas. Hooajaline tavagripp on äärmiselt ohtlik väikelastele, eakatele ja krooniliste haigustega isikutele, mistõttu neid kutsutakse gripi riskirühmadeks. Vaksineerimata inimesed levitavad gripiviirusi eelnimetatud ohustatud inimestele ja nad on ohtlikud nii oma lpereliikmetele, lähedastele kui ka teistele, kellega nad kokku puutuvad. Uus gripp erineb hooajalisest tavagripist selle poolest, et see on ohtlikum lastele ja noortele täiskasvanutele. Vaksineerimisega saame aga kõiki neid kaitsta, vältida nende haigestumist ning sellega kaasneda võivaid tüsistusi ning suurendada oma pereliikmete ja töökaaslaste tervise turvalisust.

### **12. Müüt: Gripi vältimiseks piisab küüslaugust ja käte pesemisest**

**Tegelikkus:** Gripiperioodil on õige tervisekäitumine ülimalt oluline, sest see aitab meil nii ennast kui ka oma kaaslaste haiguse eest kaitsta. Kuigi immuunsüsteemi võimekust aitab tõsta ka tervislik toitumine ja hügieen, tagab kõige kindlama kaitse siiski vaksineerimine. Vaksineerides ei kaitse me ainult iseennast vaid ka oma lähedasi, sest kuigi haigus meist igaühel ei avaldu, võime gripiviirusi siiski iseenda teadmata oma kaaslastele edasi kanda. Kuigi gripiviiruste levitamist aitab vältida ka korralik kätepesemine, saab aktiivne ja teistega suhtlev laps või täiskasvanu enda nakatumist või gripiviiruse kojutoomist kõige edukamalt vältida siiski enda vaksineerimisega.

### **13. Müüt: Gripivaktsiin põhjustab gripipi**

**Tegelikkus:** Gripivaktsiin ei sisalda nakatamisvõimelisi viiruseid, seetõttu on välistatud ka gripipi nakatumine gripivaktsiini kaudu. Gripivaktsiiniga viiakse

organismi eelnevalt kahjutuks tehtud ehk inaktiveeritud viirused, et meie immuunsüsteem saaks neid tundma õppida ja oskaks õigesti reageerida juhul, kui ta peaks kohtuma nakatumisvõimeliste viirustega. Surmatud vaktsiiniviirus ei ole võimeline levima ega paljunema, seetõttu ei saa gripivaktsiini süstimine olla grippi haigestumise põhjuseks.

**14. Müüt: Gripivastane vaktsineerimine raseduse ajal kahjustab loodet**

**Tegelikkus:** Rasedus esitab oma nõudmised naise organismile. Seetõttu on rasedad ja sünnitusjärgses perioodis olevad naised rohkem ohustatud gripi rasketest tüsistustest. Kuna vaktsiin ei sisalda nakatumisvõimelisi viirusi, siis ei tekita raseduse ajal vaktsineerimine lootele ega emale mingit lisaohtu, küll aga suurendab oluliselt ema vastupanuvõimet gripiviirustele. Gripivaktsiini ohutus raseduse ja sünnitusjärgsel ajal on teaduslikult tõestatud, see on ohutu ka rinnaga toitvale emale ja imikule. Vaktsineerimine annab vajaliku kaitse raseduse ja sünnitusjärgseks ajaks, mil haigustest tuleks kindlasti hoiduda, kuna haigused võivad olla nii emale kui lapsele väga ohtlikud. Vaktsineeritud naiselt kanduvad kaitsekehad üle ka lootele ja seega omab ka vastsündinu kaiset gripi vastu.

**15. Müüt: Plaanilised vaktsineerimised tuleb edasi lükata, kuna igasuguse vaktsineerimise järgselt kulgeb gripp raskemini**

**Tegelikkus:** Teised vaktsiinid ei mõjuta grippi nakatumisel haiguse kulgu. Meie organism tegeleb erinevate antikehade väljatöötamisega pidevalt ning see protsess toimub ka haiguse ajal ja ei mõjuta haiguse kulgu. Niisamuti ei takista gripi vastu vaktsineerimine lapse või täiskasvanu vaktsineerimist teiste nakkushaiguste vastu.

**16. Müüt: Gripi hooajal ei tohi teisi vaktsineerimisi teha**

**Tegelikkus:** Müüt on alguse saanud mõnes riigis arutusel olnud võimalusest gripipandeemia korral teiste haiguste vastane vaktsineerimine peatada. Arutelu põhjuseks on olnud soov kõigi tervishoiutöötajate ressurside suunamine gripivastasele vaktsineerimisele, et kindlustada elanikkonna tervislik heaolu. See ei tähenda aga seda, et teiste nakkushaiguste vastane vaktsineerimine samal ajal ei oleks soovitatav. Kuna vaktsineerimine ei nõrgesta organismi, ei ole teiste vaktsineerimiste edasilükkamine gripiperioodil põhjendatud. Pigem võib see tekitada lisaohтусid, kuna teised nakkushaigused levivad vabalt edasi. Peale pärisrõugete ei ole ükski nakkushaigus Eestis lõplikult kadunud ning seetõttu on vaktsineerimine erinevate haiguste vastu endiselt tähtis.

**17. Müüt: Uue gripi vaktsiin põhjustab halvatust**

**Tegelikkus:** Tegemist on alusetu ja pahatahtliku kuulujutuga. Mitmekümnest miljonist Euroopa Liidus uue gripi vastu vaktsineeritud inimeset pole keegi vaktsineerimise tagajärjel halvatuks jäänud. Samuti ei ole esinenud ohtlikke ega ootamatuid kõrvalnähtusid, mis võiksid tekitada püsiva tervisekahjustuse. Vaktsineerimine annab immuunsüsteemile niivõrd kaduvväikese koormuse võrreldes sellega, milline on organismi igapäevane tegevus, et selle tagajärjel ei teki raskeid ja püsivaid tagajärgi, küll aga kujuneb efektiivne kaitsevõime haigustekitajatega kokkupuutumise juhtudeks.