



7X HET GRIEPPVACCIN

In oktober begint de jaarlijkse vaccinatiecampagne tegen griep. Tijd om de puntjes op de i te zetten, want vastgeroeste meningen blijken soms even moeilijk uit te roeien als het griepvirus zelf. Zeven straffe feiten over griep.

TEKST: JAN BOSTEELS



VIRUSSEN MAKEN ONS NIET ZIEK

Vreemd maar waar: het zijn niet de virussen die ons ziek maken. Dat doet ons afweersysteem door op het virus te reageren. Prof. dr. Marc Van Ranst, viroloog in UZ Leuven: “Virussen streven er niet naar om ons ziek te maken of te laten overlijden. Hun belangrijkste streven is, net zoals bij alle andere levende wezens, om zich zoveel mogelijk te vermenigvuldigen. De meest suc-



HET GRIEPPVIRUS ZAL OP TERMIJN MINDER GEVAARLIJK WORDEN

cesvolle virussen maken ons niet of amper ziek. Ze leven als het ware in symbiose met ons en verspreiden zich vrolijk verder.”

Het griepvirus is een relatief jong virus voor de menselijke soort. Het werd waar-

schijnlijk maar een paar duizend jaar geleden voor het eerst door vogels overgedragen op de mens. Een jong virus is als een puber, nog volop bezig zijn weg te zoeken. Uiteindelijk – maar dan zijn we weer duizenden jaren verder – zal het griepvirus bezadiger worden en minder schade aanrichten. “Maar zo lang gaan we natuurlijk niet wachten om betere griepvaccins te ontwikkelen en de verspreiding van griep verder in te dijken”, zegt professor Van Ranst.



KOORTS DIENT OM HET VIRUS TE VERJAGEN

Koorts, keelpijn, spierpijn, snotteren: waarom voelen we ons zo ellendig ziek als we griep krijgen? “Wanneer ons afweersysteem een — in evolutionair opzicht — jonge indringer zoals het griepvirus ontdekt, zorgt het ervoor dat we koorts krijgen. Bij die verhoogde temperatuur kan het virus zich minder makkelijk vermenigvuldigen. Via spierpijn zorgt ons lichaam ervoor dat we in bed blijven en zo weinig mogelijk andere mensen infecteren.”



VAN VACCINDELTJES WORD JE NIET ZIEK

De geneeskunde voert de strijd tegen virussen via vaccins. Zoals alle vaccins wordt het griepvaccin samengesteld uit partikeltjes van het virus. Je wordt er niet ziek van, maar die kleine deeltjes volstaan voor het lichaam om antistoffen aan te maken. Die zorgen ervoor dat het virus onschadelijk wordt op het moment dat je in contact komt met het echte griepvirus.



GRIEP UITROEIEN IS ONMOGELIJK

Toch is het een illusie dat we griep volledig kunnen uitroeien. “Menselijke virussen kunnen we uitroeien door grote en volgehouden vaccinatiecampagnes. Pokken: volledig uitgeroeid. Polio: zo goed als uitgeroeid. Hepatitis B en C en mazelen zullen we binnen afzienbare tijd uitroeien. Maar



*“Je kan onmogelijk
griep krijgen
van het vaccin zelf”*

prof. dr. Marc Van Ranst

dat zijn stuk voor stuk virussen die uitsluitend van mens op mens overgaan. Virussen die van dieren op de mens overgaan, zijn veel moeilijker te bestrijden. Griep zou je bijvoorbeeld alleen de wereld kunnen uit helpen door onder andere alle vogels uit te roeien, en dat is niet alleen onmogelijk, maar ook onwenselijk.”



GRIEPVACCINS WORDEN ALSMAAR DOELTREFFENDER

Elk jaar bepaalt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) welke griepvarianten in het volgende griepseizoen naar alle waarschijnlijkheid het sterkst aanwezig zullen zijn. De accuraatheid van die voorspelling is groot,

maar niet perfect. Zolang dat het geval is, kan je griep krijgen, ook al ben je gevaccineerd. Maar dat wil professor Van Ranst toch sterk nuanceren: “Om te beginnen kan je onmogelijk griep krijgen van het vaccin zelf. Ten tweede slaagt de WHO erin om zes op de zeven jaren juist te voorspellen welke varianten zullen overheersen. En ten slotte: zelfs als je na een vaccinatie toch besmet wordt door een andere variant, zul je minder ziek worden omdat je dankzij het vaccin antistoffen hebt aangemaakt die ook een beetje beschermen tegen andere varianten.”



GRIEPPRIK IN HET ZIEKENHUIS: EEN MUST

Het feit dat het vaccin geen 100 procent perfecte garantie op bescherming biedt, mag dus geen reden zijn om je niet te laten vaccineren. “Vaccinatie is vooral belangrijk als je tot de risicogroepen behoort. Dat zijn oudere mensen, verzwakte en zieke mensen, mensen die in een zorginstelling verblijven, maar ook de mensen die er werken. Bij mensen die verzwakt zijn, kan griep namelijk net het duwtje geven dat hen vroegtijdig zou doen overlijden.” En waarom is het zo belangrijk dat ook gezondheidswerkers zich laten vaccineren? “Wie werkt met zieke en verzwakte mensen, kan het niet maken om patiënten te besmetten. Wat mij betreft zou griepvaccinatie verplicht moeten worden in alle ziekenhuizen. Wat bezoekers van het ziekenhuis betreft: stel je bezoek alsjeblieft uit als je verkouden bent of als je je griepig voelt. Ik zie nog te veel virusverspreiders door de gangen lopen in het griepseizoen.”