Flu Prevention is an Act of Love

IMMUNISE 4LIFE
IMUNISASI SEPANJANG HAYAT

Ministry of Health Malaysia

MyHEALTH for life
www.myhealth.gov.my

Malaysian Paediatric Association

Malaysian Society of Infectious Diseases & Chemotherapy

Cegah Influenza (Flu)

Sebagai Salah Satu Langkah Pengurusan Diabetes atau Penyakit Jantung Anda

Rendahkan risiko serangan jantung, strok dan komplikasi lain

Dengan kerjasama

Malaysian Influenza Working Group

MEMS
Malaysian Endocrine & Metabolic Society

mma

MHAS

Age Cope

U3A
University of the Third Age

Disokong oleh

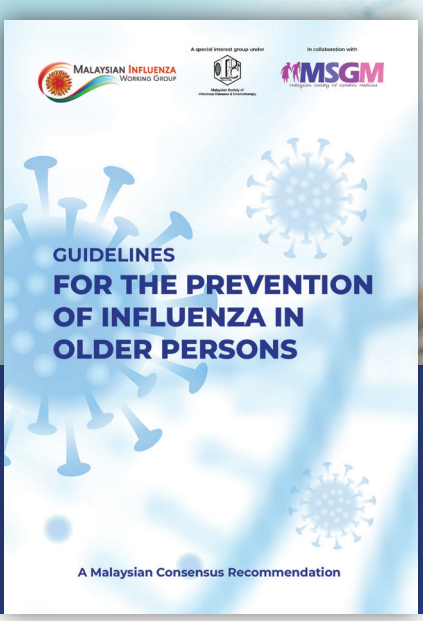
VIP
Vaccination is Protection

Gabungan Maut: Peningkatan Usia, Keadaan Kronik Sedia Ada & Flu

Semua orang mahukan penuaan tanpa penyakit dan secara sihat. Namun begitu, apabila usia semakin meningkat, bukan sahaja sistem imun tidak dapat berfungsi dengan baik, malah sedikit demi sedikit fungsi paru-paru juga akan merosot[1,2].

Keadaan ini menjadikan anda lebih mudah terdedah kepada jangkitan, seperti flu (influenza) yang boleh menyebabkan penyakit yang tenat. Dijangkiti flu juga boleh memburukkan lagi keadaan anda yang sedia ada (cth: diabetes atau penyakit jantung) dan meningkatkan risiko anda untuk mengalami komplikasi yang serius atau mengancam nyawa[3].

Atas sebab-sebab inilah peningkatan usia, keadaan kronik yang sedia ada dan penyakit flu dianggap sebagai gabungan yang membawa maut.



Pakar-pakar mengesyorkan agar semua individu yang berumur **60 tahun ke atas,** terutamanya mereka yang mempunyai penyakit kronik, **mengambil vaksin influenza setiap tahun.**

Fakta & Statistik yang Membimbangkan

Tentang Penghospitalan Flu

7 daripada 10 orang berumur **≥ 65 tahun**[4]

9 daripada 10 pesakit menghidapi **sekurang-kurangnya satu keadaan kronik**[5]

Risiko Kematian Akibat Flu Meningkat

20x jika seseorang **menghidap penyakit jantung dan paru-paru**[6]

5x jika seseorang **menghidap penyakit jantung**[6]

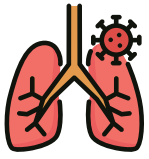
3x jika seseorang **menghidap kencing manis**[7]

Sehingga **85%** **kematian berkaitan flu** berlaku dalam kalangan orang berumur **≥ 65 tahun**[4]

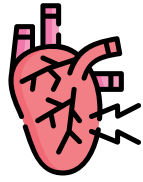
Flu dan Peningkatan Usia

Anda lebih berisiko tinggi untuk menghidap flu yang teruk yang boleh menyebabkan gangguan pernafasan dan memerlukan penghospitalan atau rawatan rapi[8]. Flu boleh juga hadir dengan simptom seperti pening yang boleh menyebabkan jatuh[8].

Terdapat juga risiko untuk mengalami komplikasi yang mengancam nyawa seperti:



Pneumonia (penyebab kematian ke-2 utama di Malaysia)[9]

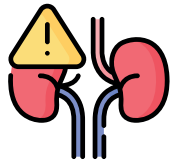


Keradangan jantung[3]

Keradangan otak[3]

Keradangan tisu otot[3]

Sepsis (tindak balas imun yang dicetuskan oleh suatu jangkitan)[3]



Tindak balas yang melampau terhadap jangkitan akan mengakibatkan kegagalan pelbagai organ[3]

Tahukah anda flu boleh mencetuskan serangan jantung dan strok anda yang pertama?

Dalam kalangan orang dewasa yang berumur ≥ 40 tahun tanpa sejarah serangan jantung atau strok, jangkitan influenza dalam tempoh 3 hari pertama boleh:

- Meningkatkan risiko serangan jantung sehingga 10 kali ganda[10]
- Meningkatkan risiko strok sehingga 8 kali ganda[10]

Vaksinasi Flu untuk Perlindungan Anda

1

Mengurangkan keterukan gejala[11]

2

Melindungi kebolehan warga emas untuk berdikari[12]

3

Mengurangkan risiko serangan penyakit kardiovaskular sebanyak 36%[10]

4

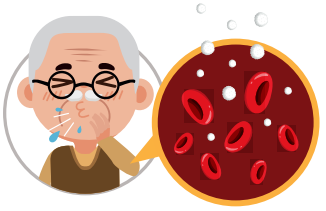
Mengurangkan risiko penghospitalan sebanyak 45%[13]

5

Mengurangkan risiko kematian sebanyak 42%[13]

Flu dan Diabetes

Penyakit flu boleh memburukkan lagi keadaan diabetes anda, dan menjadikannya sukar untuk diurus serta dirawat. Jangkitan flu yang teruk boleh mengurangkan atau melonjakkan tahap glukosa darah dan ini boleh menyebabkan peristiwa kecemasan diabetes.

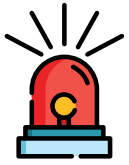


Badan kita **menghasilkan glukosa** untuk membekalkan tenaga bagi melawan jangkitan.

+

Badan juga **menghasilkan hormon stres** apabila kita sakit

Stres mengurangkan keberkesanan insulin



Tahap glukosa yang sangat tinggi dalam badan menyebabkan **peristiwa kecemasan diabetes**

Carta Alir 1[12,14]

Vaksinasi Flu untuk Penghidap Diabetes

22% pengurangan risiko kegagalan jantung[15]

30% pengurangan risiko strok[15]

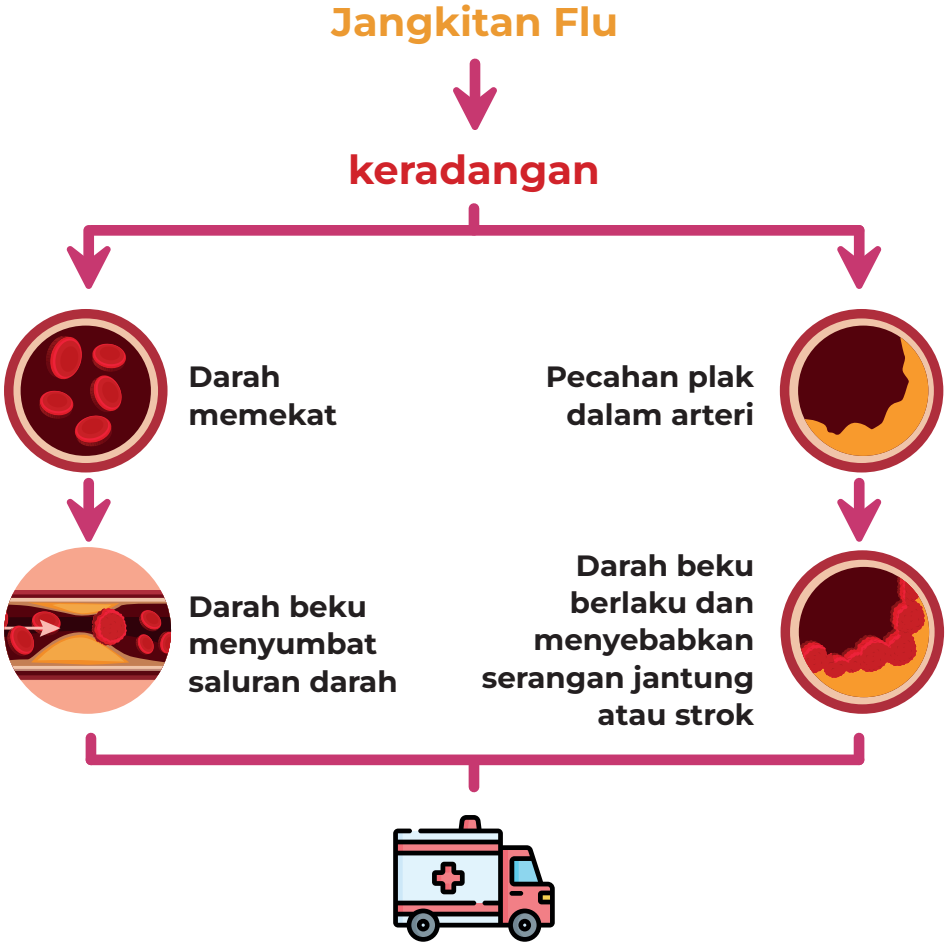
19% pengurangan risiko infarksi miokardium akut (serangan jantung)[15]

15% pengurangan risiko pneumonia atau flu[15]

24% pengurangan kadar kematian berbanding mereka yang tidak diberikan vaksin[15]

Flu dan Jantung Anda

Penyakit jantung boleh menyebabkan kerosakan struktur pada jantung seperti penyempitan dan pengerasan arteri, serta melemahkan otot-otot jantung[16]. Flu meningkatkan risiko serangan penyakit kardiovaskular dengan kesan yang buruk[17]. Apabila usia anda meningkat, anda mungkin tidak dapat melawan jangkitan flu disebabkan keadaan jantung yang lemah.



Carta Alir 2[16,17,18]

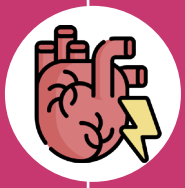
Vaksinasi Flu untuk Melindungi Jantung Anda

Vaksinasi flu mengurangkan risiko serangan penyakit kardiovaskular utama sebanyak **36%**[10]

Vaksinasi flu mengurangkan risiko kematian kepada pesakit dengan kegagalan jantung sebanyak **18%**[19]

Vaksinasi flu mengurangkan risiko berlakunya kesan kardiovaskular yang teruk sebanyak **45%** kepada pesakit berisiko tinggi yang baru sahaja mengalami sindrom koronari akut[20]

Vaksinasi flu dikaitkan dengan pengurangan risiko penyakit jantung dalam populasi warga emas yang mempunyai sejarah serangan jantung[21]



Fakta Vaksinasi Flu: Fakta Penting Yang Perlu Anda Tahu

1. Anda haruslah mendapatkan vaksin flu tahunan untuk melindungi diri anda dengan berkesan kerana virus flu berubah-ubah setiap tahun[22].

2. Anda tidak boleh dijangkiti flu daripada vaksin[23].

3. Walaupun vaksinasi flu adalah selamat, beberapa kesan sampingan mungkin berlaku selepas anda menerima suntikan. Namun, kesan tersebut lazimnya ringan dan akan hilang dalam tempoh 2 hari[24,25].

4. Sebilangan kecil individu mungkin dijangkiti penyakit flu walaupun telah diberikan vaksin. Namun gejala jangkitan tersebut lazimnya lebih ringan[26].

5. Seperti mana-mana vaksinasi yang lain, anda tidak disyorkan untuk mendapatkan vaksin flu jika anda demam[27].

6. Jika anda bercadang untuk melancong, pastikan anda mendapatkan vaksin flu sekurang-kurangnya 2 minggu sebelum anda bertolak. Ini ialah kerana antibodi memerlukan masa untuk berkembang di dalam badan dan memberikan perlindungan terhadap flu dengan lebih berkesan[28].

7. Jangan lupa untuk terus mengamalkan kebersihan diri seperti kerap mencuci tangan menggunakan sabun dan air, serta kerap membersihkan permukaan yang disentuh[29].

Rujukan:
1. InformedHealth.org [Internet]. Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG); 2006-. How does the immune system work? [Updated 2020 Apr 23]. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279364/
2. American Lung Association [Internet]. Lung Capacity and Aging. [updated by: 2021 November 23; cited by 2022 January 10] Available from: https://www.lung.org/lung-health-diseases/how-lungs-work/lung-capacity-and-aging#:~:text=Your%20lungs%20mature%20by%20the,difficult%20as%20you%20get%20older.
3. Centers for Disease Control and Prevention. [Internet]. Influenza (Flu). [updated by 2021 September 21; cited by 2022 January 10] Available from: https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm
4. Centers for Disease Control and Prevention. [Internet] Flu & People 65 Years and Older. [updated on: 2021 August 26; cited by: 2022 January 10] Available from: https://www.cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm#:~:text=In%20recent%20years%2C%20for%20example,people%20in%20this%20age%20group.
5. Centers for Disease Control and Prevention. Influenza(Flu): Adults with Chronic Conditions [updated by 2021 November 18; cited by 2022 January 10]. Available from: https://www.cdc.gov/flu/highrisk/chronic-conditions/index.htm
6. Siriwardena. [Internet]. Increasing Evidence That Influenza Is a Trigger for Cardiovascular Disease. The Journal of Infectious Diseases, Volume 206, Issue 11, 1 December 2012, Pages 1636–1638, Available from: https://doi.org/10.1093/infdis/jis598
7. Centers for Disease Control and Prevention. [Internet] Flu and Pneumonia Vaccinations Decrease Relative Morbidity Risk for People with Diabetes. Availa¬ble at: https://www.cdc.gov/diabetes/projects/pdfs/hpnewsletter.pdf last accessed: 24 Nov 2020
8. Centers for Disease Control and Prevention. [Internet] Key Facts About Influenza (Flu). [updated on: 2021 August 26; cited by: 2022 January 10] Available from: https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm#:~:text=Complications%20of%20flu%20can%20include,failure%2C%20asthma%2C%20or%20diabetes.
9. Statistics on Causes of Death, Malaysia, 2019. (2019, October 30). Department of Statistics Malaysia Official Portal.
10. Warren-Gash, Charlotte et al. "Laboratory-confirmed respiratory infections as triggers for acute myocardial infarction and stroke: a self-controlled case series analysis of national linked datasets from Scotland." The European respiratory journal vol. 51,3 1701794. 29 Mar. 2018, doi:10.1183/13993003.01794-2017
11. Deiss RG, Arnold JC, Chen WJ, et al. Vaccine-associated reduction in symptom severity among patients with influenza A/H3N2 disease. Vaccine. 2015;33(51):7160-7167. doi:10.1016/j.vaccine.2015.11.004 Avaiable from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC4684491/
12. Macias, Alejandro E et al. "The disease burden of influenza beyond respiratory illness." Vaccine vol. 39 Suppl 1 (2021): A6-A14. doi:10.1016/j.vac-cine.2020.09.048
13. Lang PO, Mendes A, Socquet J, et al. Effectiveness of influenza vaccine in aging and older adults: comprehensive analysis of the evidence. Clinical Inter¬ventions in Aging. 2012 ;7:55-64. DOI: 10.2147/cia.s25215. PMID: 22393283; PMCID: PMC3292388. Available from: https://europepmc.org/article/PMC/3292388
14. Abbott. [Internet]. What to Know: The Flu and Diabetes. [Updated: 2018 November 13; cited by 2022 January 10] Available from: https://www.abbott.com/corpnewsroom/diabetes-care/what-to-know--the-flu-and-diabetes.html
15. Vamos EP, Pape UJ, Curcin V, et al. Effectiveness of the influenza vaccine in preventing admission to hospital and death in people with type 2 diabetes. CMAJ. 2016;188(14):E342-E351. doi:10.1503/cmaj.151059. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC5047834/
16. Mayo Clinic. [Internet]. Arteriosclerosis. [Last updated: 2021 March 16; cited on 2022 January 10] Available from: https://www.mayoclinic.org/diseases-condi¬tions/arteriosclerosis-atherosclerosis/symptoms-causes/syc-20350569
17. Dave, Tarun et al. "Plaque regression and plaque stabilisation in cardiovascular diseases." Indian journal of endocrinology and metabolism vol. 17,6 (2013): 983-9. doi:10.4103/2230-8210.122604
18. Bhugra, P., et al. Determinants of Influenza Vaccine Uptake in Patients with Cardiovascular Disease and Strategies for Improvement. Journal of the Ameri¬can Heart Association. 2021;10:e019671. https://doi.org/10.1161/JAHA.120.019671. Available from: https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/JAHA.120.019671
19. Modin, D., et al. Influenza in Heart Failure. Circulation. 2019;139:575–586. Doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.118.036788. Available from: https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.036788
20. Bahar Behrouzi et al. Association of Influenza Vaccination With Cardiovascular Risk A Meta-analysis. April 29, 2022. Available from: https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2791733
21. Wu HH et al. Influenza vaccination and secondary prevention of cardiovascular disease among Taiwanese elders-A propensity score-matched follow-up study. Available from: https://reference.medscape.com/viewpublication/48585
22. Centers for Disease Control and Prevention. [Internet]. Influenza(Flu). How to Prevent Flu. [updated by 2021 November 18; cited by 2022 January 10] Availa¬ble from: https://www.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm
23. Centers for Disease Control and Prevention. [Internet]. Influenza (Flu): Misconceptions about Flu Vaccines[updated on 2021 November 18] Available from: https://www.cdc.gov/flu/prevent/misconceptions.htm#:~:text=No%2C%20flu%20vaccines%20cannot%20cause,they%20will%20not%20cause%20illness.
24. Centers for Disease Control and Prevention. [Internet]. Influenza(Fu) Deaths in South Korea Following Flu Vaccination. [updated by 2020 October 27; cited by 2022 January 10]. Available from: https://www.cdc.gov/flu/spotlights/2020-2021/death-south-korea-following-flu-vaccination.htm
25. Healthline. [Internet]. Flu Shot: Learn the Side Effects. [updated by: 2019 June 4; cited on 2022 March 9] Available from: https://www.healthline.com/health/flu-shot-side-effects#:~:text=The%20most%20common%20side%20effect,last%20less%20than%20two%20days.
26. Healthline. [Internet]. Is It OK to Get a Flu Shot While Sick? [updated on: 2019 November 22; cited on 2022 January 10] Available from: https://www.health¬line.com/health/flu/flu-shot-while-sick#:~:text=It's%20safe%20to%20receive%20the,a%20moderate%20to%20severe%20illness.
27. Public Health Scotland. [Leaflet]. Flu Vaccine for Adults. [Published on 2021 September; cited on 2022 January 10] Available from: http://www.healthscot¬land.com/uploads/documents/62339-Flu%20vaccination%20leaflet%20for%20adults-Sept2021-Easy%20Read.pdf
28. Centers for Disease Control and Prevention. [Internet]. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine. [updated by 2021 November 18; cited by 2022 January 10]. https://www.cdc.gov/flu/prevent/keyfacts.htm#:~:text=Does%20flu%20vaccine%20work%20right,to%20spread%20in%20your%20community.
29. Centers for Disease Control and Prevention. [Internet]. Influenza (Flu): Preventive Steps. [updated by 2021; cited by 2022 January 10]. Available from: https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm

Flu Prevention is an
Act of Love

Dapatkan suntikan flu anda hari ini!

Untuk maklumat lanjut, sila layari laman web kami di:

https://actoflove.ifl.my/

MAT-MY-2300105-V1-Feb 2023