

ĮPUSĖJUS METŲ GRIPŲ SEZONUI IR VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖJE PASKELBUS GRIPŲ EPIDEMIJĄ, PRIMENAMA GRIPŲ PROFILAKTIKOS PRIEMONĖS.

Kas yra gripas?

Tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas yra pavojingas dėl sukeliamų komplikacijų. Kasmet gripu susergera 5–10 proc. gyventojų. Lietuvoje, sergamumo gripu padidėjimas stebimas rudens–žiemos sezonu.

Kaip užsikrečiama gripu?

Gripu užsikrečiama nuo sergančio žmogaus. Gripo virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint. Seilių dalelės pasklinda ore ir nusėda ant paviršių. Į kito žmogaus organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę. Užsikrėtęs gripo virusu žmogus susergera per 24–72 val. (vidutiniškai 48 val.).

Kokie simptomai būdingi gripui ir kuo jis skiriasi nuo peršalimo?

GRIPAS

- būdingas staigus karščiavimas;
- gerklės, galvos ir raumenų skausmai;
- būdingas bendras silpnumas;
- didelis nuovargio jausmas;
- galimas šalutinis;
- didelis krūtinės diskomfortas;
- staigi ir aukšta temperatūra, pakylanti daugiau kaip 38°C;
- pasireiškia stiprus sausas kosulys, kurio pikas pasireiškia 2–3 susirgimo dieną.
- būdinga staigi simptomų pradžia, kuri išsivysto per 12 val.;
- sergama apie savaitę;

PERŠALIMAS

- vystosi lėtai;
- pirmiausia peršči gerklę, užgula nosį, prasideda sloga, pradedama čiaudėti, švelniai kosėti;
- peršalus temperatūra pakyla maždaug iki 37°C arba jos nebūna visai.
- peršalus kosulys ir kiti simptomai vystosi laipsniškai.
- Sergama apie 3–4 dienas;
- komplikacijos dažniausiai nebūdingos.

- dažnos komplikacijos (būdingos vyresnio amžiaus žmonėms ir tiems, kurie sega lėtinėmis ligomis).

Gydymas

Pajutus pirmuosius gripo simptomus, rekomenduojama kreiptis į šeimos gydytoją, kuris paskirs tinkamą gydymą, įvertinus paciento būklę. Svarbu atminti, kad gripo gydymui yra skiriami antivirusiniai vaistai, palengvinantys gripo simptomus. Susirgus gripu, negalima vartoti antibiotikų. Antibiotikai skiriami tik išsivysčius bakterinės kilmės komplikacijai (pvz., pneumokokinei infekcijai).

Apsauga nuo gripo

Pasaulio sveikatos organizacija **skiepus** pripažįsta veiksmingiausia gripo specifine profilaktikos priemone. Skiepai apsaugo nuo gripo ir jo sukeltų komplikacijų. Skiepytis gali visi, sulaukę jau 6 mėn., o tai padaryti valstybės lėšomis gali:

- 65 m. ir vyresni asmenys;
- nėščiosios;
- asmenys, gyvenantys socialinės globos ir slaugos įstaigose;
- asmenys, sergantys lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais;
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai.

Taip pat svarbu nepamiršti ir **nespecifinių profilaktikos priemonių**:

- Kruopščiai ir dažnai plauti rankas muilu ir vandeniu (ne trumpiau kaip 20–30 sekundžių). Jei nėra šalia muilo ir vandens, tada naudoti alkoholinę rankų dezinfekcinę skystį. Rankas plauti:
- nusikosėjus, nusičiaudėjus, išsišnypštus nosį;
- pabendravus su ligoniu;
- prieš valgant, ruošiant maistą
- pasinaudojus tualetu;

- visuomet, kai jos nešvarios;
- pažaidus ar paglosčius gyvūną;
- grįžus iš lauko;
- neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos;
- laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo – patariama kosint ar čiaudint prisidengti nosį ir burną vienkartinė nosinaite, kurią nedelsiant reikia išmesti. Nesant galimybei prisidengti vienkartinė nosinaite, čiaudėti ar kosėti rekomenduojama į vidinį alkūnės linkį;
- vengti masinio susibūrimo vietų bei sąlyčio su sergančiais asmenimis;
- patalpas reguliariai vėdinti plačiai atvėrus langus ir tuomet, kai patalpoje nėra žmonių;
- stalus, kėdes, palanges ir kitus paviršius valyti drėgnuoju būdu 2-3 kartus per dieną. Valymui pakanka vandens ir įprastinių valymo priemonių. Rekomenduojama naudoti vienkartinės šluostes, kurias po panaudojimo reikia išmesti į sandarią šiukšlių dėžę.
- susirgus rekomenduojama nedelsiant kreiptis į gydytoją, neiti į darbą, sergančių vaikų neleisti į darželius ar mokyklas;
- gydytis taip, kaip nurodė gydytojas. Dažniausiai gydymui yra naudojami antivirusiniai vaistai, kurie gali palengvinti ligos simptomus ir padėti greičiau pasveikti;
- nuolat stiprinti savo sveikatą – grūdintis, laikytis sveikos mitybos, fizinio aktyvumo rekomendacijų, gerti daug šiltų skysčių ir pan.