

Informacja dotycząca grypy Sezon grypowy 2010/2011

Jesień i zima to okres wzmożonych zachorowań na choroby górnych dróg oddechowych, które mogą być wywoływane przez ponad 200 różnych gatunków wirusów, w tym wirusy grypy (różne typy).

Przebieg infekcji spowodowanych tymi wirusami może być zbliżony, jednakże zachorowania na grypę mogą wywoływać poważne powikłania, niebezpieczne dla zdrowia i życia

Zachorowania na grypę mają charakter sezonowy – pojawiają się w okresie od października do kwietnia, przy czym szczyt zachorowań przypada na ogół pomiędzy styczniem a marcem. W tym okresie zachorowania na grypę i choroby grypopodobne przybierają charakter masowy (epidemie).

Grypa przenosi się z osoby na osobę drogą kropelkową podczas kichania, kaszlu lub w wyniku bezpośredniego kontaktu ze świeżą wydzieliną z dróg oddechowych zakażonych osób.

Objawy grypy są niecharakterystyczne. Choroba ma najczęściej gwałtowny początek. Towarzyszą jej wysoka gorączka (powyżej 38°C), dreszcze, bóle mięśni i głowy, uczucie rozbicia i osłabienia, złe ogólne samopoczucie, a także objawy ze strony układu oddechowego (suchy kaszel, ból gardła i nieżyt nosa. U małych dzieci może być występować zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, i wymioty. Choroba zazwyczaj ustępuje samoistnie po 3-7 dniach, ale kaszel, zmęczenie i uczucie rozbicia mogą się utrzymywać przez kilkanaście dni.

Niebezpieczeństwa wiążące się zachorowaniami na grypę wynikają przede wszystkim z możliwych powikłań pochorobowych. Skutkami grypy mogą być między innymi zapalenie ucha środkowego i angina paciorkowcowa, ale także konsekwencje znacznie poważniejsze - zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego, mózgu i opon mózgowych.

Powikłania występują najczęściej u osób należących do tzw. grup ryzyka. Szczególnie narażone są małe dzieci i osoby starsze powyżej 60 roku życia oraz kobiety w ciąży. Wysoce wrażliwe są osoby dotknięte chorobami przewlekłymi, a także osoby z obniżoną odpornością z innych przyczyn, u których zachorowanie na grypę powoduje zaostrzenie przebiegu choroby już istniejącej lub cięższy przebieg samej grypy. i kobiet w ciąży.

Śmiertelność grypy wynosi 0,1–0,5% (tzn. umiera 1–5 na 1000 osób, które zachorowały), przy czym 90% zgonów występuje u osób po 60 roku życia.

Tak jak w przypadku innych chorób wywoływanych przez wirusy antybiotyki są nieskuteczne i leczenie grypy jest głównie objawowe. Zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów, stosowanie niesterydowych środków przeciwzapalnych (uwaga: u dzieci poniżej 16 roku życia nie należy stosować salicylanów).

U małych dzieci niezwykle istotne jest nawadnianie i obniżanie gorączki, która może doprowadzić do wystąpienia drgawek gorączkowych.

W przypadku osób należących do grup ryzyka lekarz może zdecydować o zastosowaniu leków antywirusowych.

Najskuteczniejszą metodą uniknięcia zachorowania na grypę i związanych z nim powikłań są szczepienia ochronne.

Szczepionki przeciwko grypie dostępne w są bezpieczne i skuteczne. Ze względu na zmienność antygenową grypy wynikającą ze zdolności wirusa do spontanicznych mutacji konieczne jest coroczne ponawianie szczepienia, tak aby ochronić się przed nowymi szczepami wirusa. Szczepionki dostępne w obecnym sezonie grypowym (2010/2011) zawierają także składniki powodujące powstanie odporności na wirusa A/H1N1, wywołującego tzw. „świńską” grypę.

Każde szczepienie musi być poprzedzone badaniem lekarskim, a sam zabieg może być wykonywany wyłącznie przez lekarza lub pielęgniarkę.

W celu ***zapobieżenia zachorowaniu i dalszemu szerzeniu*** się grypy zaleca się:

1. Zaszczepienie się przeciwko grypie.
2. Utrzymywanie higieny rąk - regularne mycie rąk ciepłą wodą i mydłem, używanie indywidualnego ręcznika wielokrotnego użycia lub ręczników jednorazowych (ręce należy myć jak najczęściej, ale zawsze przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety, po zasłonięciu ust i nosa gołą ręką podczas kaszlu lub kichania)
3. Unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi.
4. W przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu, a gdy konieczne jest przebywanie poza domem - unikanie tłumu i masowych zgromadzeń.
5. Zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej przy pomocy chusteczki.
6. Używanie chusteczek jednorazowego użycia.
7. Unikanie w okresach wzmożonych zachorowań miejsc zgromadzeń masowych, udziału w imprezach masowych, dyskotek, spotkań towarzyskich itp.
8. Unikanie dzielenia się posiłkami i napojami na zasadach „daj gryza” i „daj łyka”, wspólnego palenia jednego papierosa, fajki wodnej itp.
9. Częste wietrzenie pomieszczeń, zwłaszcza użytku publicznego.
10. Właściwy sposób odżywiania – w sposób urozmaicony z dużym udziałem warzyw i owoców.
11. Uprawianie w sposób nieforsowny aktywności fizycznej i sportów, zwłaszcza na wolnym powietrzu.