

Profilaktyka grypy

Grypa - to ostra choroba zakaźna, którą powoduje wirus grypy, atakując górne i dolne drogi oddechowe. Jest chorobą występującą na całym świecie przez cały rok. Atakuje szczególnie silnie w sezonie jesienno-zimowym i wczesną wiosną. Zachorowania na gripę nasilają się już od listopada.

Do zakażenia wirusem może dojść:

- drogą kropelkową – poprzez wdychanie cząsteczek wydzieliny z dróg oddechowych zakażonej osoby, które uwalniane są podczas kaszlu lub kichania
- droga kontaktowa – poprzez kontakt z powierzchniami zanieczyszczonymi wydzieliną z dróg oddechowych chorego np. uchwyty, poręcze, klamki

Grypa ma zazwyczaj gwałtowny początek i obejmuje kilka charakterystycznych objawów, które pojawiają się w ciągu 24-48 godzin od zakażenia:

- wysoka gorączka
- kaszel
- ból głowy
- bóle mięśniowe, kostno - stawowe
- uczucie ogólnego rozbicia
- bóle brzucha, nudności, biegunka
- katar
- ból gardła
- osłabienie

Gdy choroba przebiega bez powikłań większość objawów utrzymuje się przez 7-10 dni. Grypa może powodować ciężkie powikłania, do najczęstszych należą:

- zapalenie płuc i oskrzeli
- zapalenie ucha i zatok
- zapalenie mięśnia sercowego, mózgu i opon mózgowych

Ignorowanie objawów, niedoleczenie lub powikłania choroby mogą mieć skutki śmiertelne.

Na powikłania narażone są zwłaszcza osoby z zw. grup wysokiego ryzyka - osoby w podeszłym wieku, chorzy na astmę i inne przewlekłe schorzenia układu oddechowego, osoby z chorobami układu krążenia i nerek, o obniżonej odporności (np. po przeszczepach, zakażeni HIV).

Jak uniknąć szerzenia się grypy:

- często myj ręce wodą z mydłem
- podczas kaszlu i czyszczenia nosa zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową, którą po użyciu wyrzuć
- unikaj dotykania oczu i nosa, aby nie roznosić wirusów
- w wolnym czasie przebywaj na świeżym powietrzu
- często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz
- unikaj kontaktu z chorymi osobami
- zostań w domu jeśli źle się czujesz

- **najskuteczniejszym i zarazem najtańszym sposobem zabezpieczenia się przed grypą i jej powikłaniami jest skorzystanie ze szczepienia przeciwko grypie. Szczególnie powinni zaszczepić się osoby z grup wysokiego ryzyka z uwagi na możliwość wystąpienia powikłań pogrypowych.**

Szczepienie przeciwko grypie musi być ponawiane w każdym kolejnym sezonie epidemicznym (wrzesień-kwiecień) ze względu na to, że wirusy grypy podlegają bardzo częstym zmianom genetycznym. Tak duża zmienność wirusa grypy powoduje, że skład szczepionki na każdy kolejny sezon epidemiczny jest weryfikowany i uaktualniany.