



## GRYPA

Grypa jest ostrą zakaźną chorobą wywołaną przez wirusy. Choroba najczęściej atakuje w porze jesiennej, wczesną zimą i podczas przesilenia wiosennego.

### Zakażenie



Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową. W przypadku, gdy osoba chora kaszle, bądź kicha kropelki śliny zawierające wirusy mogą osadzać się na błonie śluzowej ust i nosa osoby przebywającej blisko chorego. Wirus rozwija się w nowym organizmie powodując grypę. Zakażenie może nastąpić również przez kontakt bezpośredni np. pocałunek, podanie ręki. Okres wylegania grypy wynosi od 18 do 72 godzin, najczęściej 2 dni. Zakażony człowiek powoduje rozprzestrzenianie się wirusa przez cały czas trwania choroby.

### Objawy i przebieg

Choroba objawia się: bólami głowy, wysoką, nawet do 40 stopni C. gorączką, bólami mięśni pleców i nóg, suchym kaszlem, katarzem i ogólnym osłabieniem. Niepowikłana grypa trwa około tygodnia. Osłabienie, zmęczenie, nadmierna potliwość mogą utrzymywać się około tygodnia.

Grypa powszechnie uważana za chorobę niegroźną, ponieważ u większości ludzi zachorowanie kończy się całkowitym wyzdrowieniem. Zagrożeniem dla zdrowia i życia są powikłania grypy.

### Najczęstsze powikłania grypy:

- \* zapalenie płuc i oskrzeli,
- \* zapalenie mięśnia sercowego,
- \* zaostrzenie już istniejących chorób, np. układu krążenia czy oddechowego,
- \* zapalenie ucha,
- \* zapalenie zatok,
- \* zespół wstrząsu toksycznego,
- \* powikłania neurologiczne.

### Leczenie

Przede wszystkim, aby uniknąć groźnych powikłań, należy udać się do lekarza, ściśle

stosować się do jego zaleceń i pozostać w domu. Konieczne jest leżenie w łóżku przez okres trwania objawów chorobowych.

### **Grupy podwyższonego ryzyka**

Najbardziej narażone na powikłania pogrypowe są osoby z grup podwyższonego ryzyka tj:

- \* osoby po 65 roku życia,
- \* dorośli i dzieci z przewlekłymi chorobami układu krążenia, układu oddechowego, a także z przewlekłymi chorobami nerek i chorobami metabolicznymi (np. cukrzyca),
- \* osoby z immunosupresją, wirusem HIV, nowotworami,
- \* osoby z zaburzeniami odporności, chorujący na infekcje bakteryjne i wirusowe.

### **Profilaktyka**

Najlepszą profilaktyką są szczepienia przeciw grypie. Jest to jedyny najskuteczniejszy i najtańszy sposób zabezpieczenia się przed grypą i jej powikłaniami. Szczepionka przeciw grypie może być stosowana u dzieci od 6 miesiąca życia oraz u kobiet w okresie karmienia piersią. Szczepienia mogą być wykonane wyłącznie na zlecenie lekarza.

Dopełnieniem profilaktyki jest przestrzeganie podstawowych zasad higieny tj. częstego i dokładnego mycia rąk zwłaszcza przed spożywaniem posiłków, po skorzystaniu z toalety, po kichaniu, kaszlu oraz korzystanie z jednorazowych chusteczek higienicznych.

Opracował: WSSE w Opolu