

GRIPRO PROFILAKTIKOS IR KONTROLĖS PRIEMONĖS

GRIPRO SEZONO METU

Ar gripas yra peršalimas?

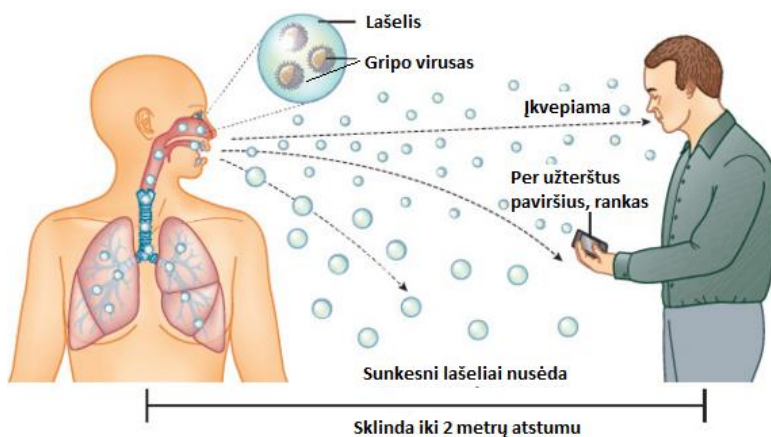
Tiek gripas, tiek peršalimas yra užkrečiamos kvėpavimo takų infekcijos, kurias sukelia virusai. Gripas paveikia apatinius kvėpavimo takus (trachėją, bronchus), o peršalimas – viršutinius (nosį ir ryklę). Virusai skiriasi savo struktūra. Peršalimo virusas nėra toks grėsmingas, kaip gripo. Gripo virusas, patekęs ant gleivinių, geba jas pažeisti, pasidauginti, toliau skverbtis į organizmą, aplenkdamas jo gynybinius barjerus. Taip gali sukelti komplikacijas, iš kurių dažniausia plaučių uždegimą.

Kaip užsikrečiama gripu?

- tiesioginiu būdu (kai sergantis asmuo nusičiaudi kitam tiesiai prie akių, nosies ar burnos ir taip įkvepia, pasitrina rankomis);

- oro lašeliniu;
- nuo rankos į burną, nosį ar akis (nuo užterštų paviršių kaip durų rankenos, banknotai, ar tiesiogiai paspaudžiant nešvarias rankas).

Kiek laiko gripo virusas išgyvena lašeliuose ore, priklauso nuo oro drėgmės ir UV spinduliuotės.



Kokie yra gripo požymiai?

Žmogui, po kontakto su sergančiuoju, infekcija prasideda per 24-72 val. (vidutiniškai 48 val.). Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas. Retai pasitaikantys gripo simptomai yra šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas. Kiekvienam šie simptomai gali prasidėti skirtingu intensyvumu. Pastebima tokių atvejų, kada karščiavimo nėra, bet bendra savijauta bloga. Tai parodo, kad imuninė sistema nesugeba kovoti su ligos sukėlėjais. Būtina dėl to kreiptis pas gydytojus.

Kokios dažniausios gripo komplikacijos?

Plaučių uždegimas (pneumonija); galvos smegenų ir galvos smegenų dangalų uždegimas (virusinis encefalitas, meningitas); širdies raumens uždegimas (miokarditas); sinusitas; inkstų uždegimas; virusinis žarnyno uždegimas (dažniausiai vaikams); virusinį akių uždegimas (priklausomai nuo akies struktūrinės dalies pažeidimo vietos, galimas visiškas apakimas). Sergant gripu gali paūmėti ne tik lėtinės kvėpavimo takų (astma, lėtinė obstrukcinė plaučių liga, cistinė fibrozė), bet širdies ir kraujagyslių sistemos lėtinės ligos, gali ištikti širdies infarktas, įvykti insultas. Negydant arba per vėlai kreipusis pagalbos ir nesilaikant gydymosi režimo galima mirti.



Kada prasideda gripo sezonas?

Įprastai gripo sezonas prasideda 40-ąją kalendorinę metų savaitę (spalio mėnuo) ir tęsiasi iki 20- osios kitų metų kalendorinės savaitės (gegužės mėnuo). Sergamumo gripu pikas stebimas žiemos (gruodžio–sausio) mėnesiais. Kiekvienais metais gripo sezonai yra nenusipėjami ir gali labai skirtis vienas nuo kito pradžia, intensyvumu (sergamumo, komplikacijų ir mirtingumo rodikliais), vyraujančiais gripo virusais (A(H1N1), A(H3N2) ir B tipo virusai), trukme.

Kokios yra gripo viruso plitimą ribojančios priemonės?

1. Rankų higienos taisyklės

Plauti rankas kuo dažniau – nedelsiant nusikosėjus ar nusičiaudėjus į delną, palietus galimai užterštą gripo virusais daiktą (pinigus, durų rankenas, turėklus, vandens čiaupo maišytuvą ir kt.). Užterštomis rankomis neliesi savo nosies, burnos, netrinti akių. Rankas būtina kruopščiai nusiplauti su vandeniu ir muilu (trinti kiekvieną pirštą, tarpupirščius, išorinę ir vidinę rankų pusę, riešus). Nusiplovus nusivalyti vienkartinium rankšluosčiu arba pasinaudoti džiovintuvu. Jeigu nėra galimybės nusiplauti, naudoti dezinfekcinius skysčius ar drėgnas servetėles.



2. Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo taisyklės

Kosėti arba čiaudėti atvirai ant žmonių arba užsidengus delnu negalima. Per sekreto lašelius, nešvarias rankas lengvai pernešame gripo virusus. Todėl būtina užsidengti burną ar nosį su nosine (geriau vienkartinę), nusišukuoti. Jei nosinės nėra – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka (į alkūnės link, skverną). Panaudojus vienkartinę nosinę, jas reikia išmesti į šiukšlių dėžę ir nusiplauti rankas. Jeigu nėra galimybės nusiplauti, naudoti dezinfekcinius skysčius ar drėgnas servetėles.



3. Patalpų higienos taisyklės

Kuo dažniau vėdinti (plačiai atidaryti langą mažiausiai 5 min.) ir valyti drėgnuoju būdu patalpas. Gripo protrūkiais naudojamos dezinfekcinės valymo priemonės, nenaudoti to paties vandens visoms patalpoms valyti.



4. Saugaus atstumo laikymasis

Didžiausią galimybę užsikrėsti gripu turi žmonės, esantys iki 1 metro atstumu nuo sergančiojo. Todėl reikia kiek įmanoma stengtis, laikytis didesnio nei 1 m atstumo vieni nuo kitų. Esant gripo pikui rekomenduojama riboti masinius renginius, susitikimus, pirmenybę teikti bendravimui telefonu ir kitomis ryšio priemonėmis. Patartina vengti rankų paspaudimų, buičinių, kitų fizinių kontaktų, socialinių ir religinių ritualų, kurių metu liečiamasi prie kitų žmonių arba daugelio žmonių liečiamų daiktų. Į darbą ar ugdymo įstaigas neiti susirgus gripu.



5. Medicininės kaukės dėvėjimas

Tai fizinis barjeras, kuris sergančiajam kosint ar čiaudint neleidžia pasklisti viruso lašeliams, kuriais gali būti perduotas virusas, o sveikiems žmonėms, slaugantiems ligonį, gripo sezono metu einantiems pasitikrinti sveikatą, besilankantiems žmonių susibūrimo vietose, sumažina tikimybę užsikrėsti. Medicininę kaukę reikia užsidėti teisingai švariomis rankomis, nedėvėti ilgiau kaip 3 valandas, nusiėmus būtina rankas nusiplauti.

6. Imunoprofilaktika

Gripo vakcinosis sudėtis peržiūrima kiekvienais metais, siekiant efektyviai apsaugoti gyventojus nuo kasmet besikeičiančių gripo virusų. Imunoprofilaktika nuo ligos apsaugo vidutiniškai 12 mėnesių. Jau po 6 mėnesių nuo skiepo antikūnų organizme sumažėja dvigubai. Pasiskiepyti rekomenduojama kiekvienais metais rudens-žiemos mėnesiais, nes reikia maždaug dviejų savaitžių, kad žmogaus organizme susidarytų antikūnai kovai su gripo virusu. Pasiskiepyti rekomenduojama šioms rizikos grupėms (jų imuninė sistema silpnesnė, darbas susijęs su didesne rizika susirgti gripu): 65 m. ir vyresniems asmenims; nėščiosioms; socialinės globos ir slaugos įstaigų gyventojams; sergantiesiems lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais; sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams. Daugiau informacijos apie gripo skiepus, jų sudėtį teirautis šeimos gydytojo.



7. Tinkamas elgesys susirgus

Pastebėjus simptomus būtina kreiptis į gydytoją dėl gydymo paskyrimo. Einant į sveikatos priežiūros įstaigą ar vaistinę privaloma dėvėti medicininę kaukę. Ligos metu neiti į darbą ar ugdymo įstaigą iki pasveikstama. Svarbus poilsio režimas. Vartoti daug skysčių (vengti turinčių alkoholio, kofeino). Subalansuotai maitintis – valgyti produktus, pasižyminčius antivirusinėmis savybėmis (imbieras, česnakas, medus ir kt.), daržovių sultiniai. Nerūkyti. Nepriimti svečių – jei nėra labai svarbu, atidėti susitikimus, blogiausiu atveju dėvėti tiek sergančiam, tiek sveikam medicinines kaukes. Rankų ir patalpų higienos taisyklių laikymasis. Nebūtina mažinti temperatūros vaistais, kai ji yra mažesnė nei 39°C (taip organizmas kovoja su virusais). Griežtai laikytis gydytojo paskirto gydymo. Tinkamas elgesys susirgus sutrumpina ligos trukmę, neleidžia komplikuotis, apsaugo aplinkinius. Pasveikus būtina stiprinti imuninę sistemą.



Marijampolės savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Jurgita Levuškinienė

Informacijos šaltiniai: <http://www.ulac.lt/lt/gripas>

<https://coryharow.wordpress.com/2015/11/18/influenza-virus-transmission-channels/>