

Gripas. Ką reikėtų žinoti?

Kas yra gripas?

Gripas – tai ūminė virusinė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripo virusas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukiamų komplikacijų. Tai viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ligų. Kasmet gripu susergera 5-10 proc. gyventojų. Lietuvoje sergamumo gripu padidėjimas stebimas rudens – žiemos sezonu.

Kaip užsikrečiama?

Užsikrečiama gripu nuo sergančiojo per orą mažais lašeliais, pastarajam čiaudint, kosint ar net kvėpuojant. Seilių dalelės pasklinda ore, 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.

Kokie yra gripo simptomai?

- ✚ Staiga pakilusi aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C),
- ✚ Šaltkrėtis,
- ✚ Bendras silpnumas ir nuovargis,
- ✚ Stiprus raumenų ir galvos skausmas,
- ✚ Apetito stoka,
- ✚ Sausas kosulys,
- ✚ Gerklės skausmas,
- ✚ Sąnarių maudimas,
- ✚ Akių obuolių skausmas,
- ✚ Retai pasitaikantys simptomai: šleikštulys, vėmimas, skausmas už krūtinkaulio, pilvo skausmas, viduriavimas.



Gripo simptomai trunka 6-7 dienas. Jei karščiuojama ilgiau, tai gali būti komplikacijų požymis. Simptomai nyksta palengva, tačiau kosulys ir bendras silpnumas gali likti kelias savaites.

Pajutus gripo simptomus rekomenduojama:

- ✚ Pajutus į gripą panašius simptomus likti namuose (iki 7 dienų) nevykti į darbą, ugdymo įstaigą.
- ✚ Kreipti į šeimos gydytoją,
- ✚ Laikytis 1 m atstumu nuo kitų aplinkoje esančių žmonių,
- ✚ Naudoti vienkartinės nosinaites,
- ✚ Kosint, čiaudint prisidengti burną,
- ✚ Gerti daug skysčių, šiltų arbatų,
- ✚ Dažnai vėdinti patalpas.



Jokiu būdu nerekomenduojama gydytis patiems!

Svarbu žinoti, kad gripas negydomas antibiotikais – gripo viruso jie neveikia!



Kaip apsisaugoti nuo gripo?

Skiepai – tai efektyviausia priemonė, padedanti išvengti gripo susirgimų ir/ar rimtų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų. Skiepytis rekomenduojama kiekvienais metais prieš prasidedant gripo sezonui.

- ✚ Dažnai plauti rankas, neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos,
- ✚ Vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis,
- ✚ Vengti masinio žmonių susibūrimo vietų, nes žiemos metu labai daug lako praleidžiame uždaroje patalpose, kur yra puikios sąlygos plisti gripo ir kt. virusams,
- ✚ Kosint ir čiaudint prisidengti burną,

✚ Gerai vėdinti, drėgnu būdu valyti patalpas.



Peršalimas. Kaip jo išvengti?

Peršalimas yra viršutinių kvėpavimo takų virusinė infekcija, apimanti nosies ertmę, gerklę ir gilesnius kvėpavimo takus. Peršalimą gali sukelti virš 100 rūšių virusų. Kadangi peršalimą sukeliantys virusai mutuoja, vakcinavimas yra neefektyvus. Virusai į organizmą dažniausiai patenka per nosį ar akis ir sparčiai dauginasi nosiaryklėje. Peršalimą gali skatinti skersvėjis, aplinkos temperatūros svyravimai, bendro organizmo atsparumo sumažėjimas, stresas, per gausus ar per menkas maitinimasis, nevisavertis nesuderintas maistas, stokojantis natūralių vitaminų iš vaisių ir daržovių.

Peršalimu apsikrečia 95% su virusu susidūrusių asmenų, bet simptomai pasireiškia tik 75% atvejų. Simptomai pasireiškia praėjus 1-2 dienoms po apkrėtimo ir yra organizmo apsauginės reakcijos. Virusas pasinaudoja čiuduliu kaip būdu apkrėsti kitus žmones. Keletas patarimų tėveliams kaip išvengti peršalimo negalavimų:

Švara

Kiekvieną dieną palaikoma švara (patalpų valymas, vėdinimas) prisideda prie geresnės savijautos ir darbingumo. Suaugusieji, kurdami vaiko aplinką, turi užtikrinti geresnes, saugesnes ir sveikesnes vystymosi ir mokymosi sąlygas.



Plauti! Plauti!

„Nepamiršk nusiplauti rankų“, - tai žodžiai, kurie kiekvienuose namuose skamba daugybę kartų, tačiau vaikai turi savybę kažkaip imti ir negirdėti jų. Ne saujos vaistų ar brangiausių papildai, o būtent rankų plovimasis ir higiena yra vienas svarbiausių būdų išengti peršalimo ligų. Ir tai ne tik rankų pakišimas po tekančiu vandeniu, bet ir jų kruopštus išsimuilinimas bei nusiprausimas. Beje, tam nebūtinas specialus antibakterinis muilas ar dezinfekavimo skystis, pakanka įprasto muilo ir kasdienės rūpestingos rankų plovimo procedūros. **Kodėl reikia plauti rankas?** Todėl, kad mikroorganizmai žmogaus platinami dažniausiai per nešvarias rankas: nuo vieno asmens kitam, nuo užterštų aplinkos daiktų, gyvūnų ar jų išskyrų, o rankų plovimas – tai pati efektyviausia priemonė virusų plitimui sustabdyti. Per nešvarias rankas galima užsikrėsti ir įvairiomis žarnyno infekcinėmis ligomis: hepatitu A, dizenterija, kirmėlinėmis ligomis. Ne veltui daugelis kirmėlinių ligų, kaip ir žarnyno infekcijų, vadinamos „nešvarių rankų ligomis“. Gripo epidemijos metu, rankomis liečiant veidą, nosį, akis galima užsikrėsti gripo virusu.

Nesičiupinėjam

Virusų, kurie sukelia peršalimo ligas, yra aplink visur - ant durų rankenų, žaislų, knygų, telefono aparato ir žinoma, ant rankų. Nuo čia labai paprasta virusams patekti „į vidų“, jei vaikas turės įprotį dažnai liesti nešvariomis rankomis lūpas, nosį, akis, burną, čiulpti pirštus.

Svogūno taisyklė

Tai yra tam tikras aprangos būdas, kuris labai praverčia rudenį ir žiemą. Vaiką geriau rengti keliais rūbeliais (svogūno principu) t.y. keliais drabužių sluoksniais todėl, kad jam sušilus bus patogiu nurengti viršutinį drabužių sluoksnį. Be to, oro tarpai tarp sluoksnių saugos nuo šalčio geriau, negu vienas storesnis rūbas, o ir svoris kelių plonų rūbelių dažniausiai bus mažesnis. Apranga, avalynė turi būti patogė, lengva, nevaržyti judesių ir leisti kūnui kvėpuoti.

Kepurė ir šalikas. Nepamirškite šių dviejų „sargų nuo šalčio“. Įpratinkite vaiką dėvėti kepurę ir nenuolaidžiaukite, jei manote, kad ji būtina.

Pirštinės

Kai važiuojate visuomeniniu transportu, pirštinės yra geras pasirinkimas dėl to, kad taip apsaugote nuo virusų ir bakterijų, kurių galite „prisičiupinėti“ viešoje vietoje. Suaugusiems tiktų patarimas tokiose viešose vietose, kur tikimybė susirgti visada didesnė, nebūti išsižiojusiems ir kvėpuoti tik pro nosį, nes nosies gleivinė yra atsparesnė virusams ir bakterijoms, negu burnos gleivinė.

Šilta vandens vonelė

Tai senas būdas, kuris padeda pasireiškus pirmiesiems peršalimo požymiams. Pradėkite nuo vandens, kuris yra maždaug 36 laipsnių šilumos. Pamažu vandenį pašildykite iki 41 laipsnio (nepamirškite ištraukti kojų, kai pilate karštą vandenį į dubenį). Šios kojų vonelės suaktyvina kraujotaką ir taip stiprina imuninę sistemą.

Daug skysčių

Stebėkite, kad visa šeima pakankamai vartotų skysčių. Kai gleivinė pakankamai drėkinama, virusai ir bakterijos turi mažiau šansų įsitvirtinti organizme. Virusų siautimo laikotarpiu nepamirškite ir tokių arbatų, kurios stiprina imuninę sistemą, papildo organizmo vitamino C atsargas - imbiero, spanguolių, ramunėlių, citrinų arbata.

Valyti nosį

Nosies valymas šiltu vandeniu su druska yra efektyvus būdas kovoti su virusais. Tegul tai tampa rutina jūsų šeimoje - visiems išsiplauti nosis prieš miegą. Nebūtina pirkti paruoštų preparatų su jūros druska, skirtų nosies valymui, galima tokį „nosies dušą“ pasidaryti ir naminėmis priemonėmis - ištirpdžius druskos šiltame vandenyje.



Vitaminai mityboje

Vitaminai - vaikų draugai. Nepamirškite, kad jų galima gauti valgant subalansuotą maistą. Vitamino C rasite citrusiniuose vaisiuose, daug jo turi kiviai. Svarbu, kad vaikas gautų rūgščių pieno produktų - kefyro, natūralaus jogurto, kuriame yra probiotikų. Stenkitės, kad vaikas valgytų šviežių daržovių ir vaisių. Jeigu manote, kad su maistu vaikas gauna nepakankamai vitaminų, pasitarkite dėl to su šeimos gydytoju.

Pakankamai miego

Įrodyta, jog miego trūkumas silpnina imuninę sistemą. Šeimoje turi būti nustatytos taisyklės, kada einama miegoti, ir tai turėtų galioti ne tik laikotarpiu, kai siaučia virusai, bet ir visada. Suaugusiems rekomenduojama per parą miegoti mažiausiai 7 valandas, o vaikams, priklausomai nuo jų amžiaus - 8-12 valandų. Miegamajame optimali temperatūra - apie 18 laipsnių.



Grynas oras

Lauke apsiniaukę? Tai ne priežastis riogsoti prie televizoriaus. Nugalėkite savo tingulį ir išeikite su vaikais į gryną orą. Ne į miesto gatves, o į gryną orą - parką, priemiestį, mišką, prie upės. Vėdinkite namus, neperšildykite jų. 20 laipsnių - visiškai normali namų temperatūra.

Dar keletas patarimų:

- ✚ Nuo peršalimu ar gripu sergančio žmogaus reikia laikytis bent 1 metro atstumu.
- ✚ Privaloma laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo, t. y. kosint bei čiaudint prisidengti burną, geriausia vienkartinę nosinaite, kurią panaudojus reikėtų nedelsiant išmesti.
- ✚ Kuo dažniau vėdinti patalpas, valyti jas drėgnu būdu, ypač tas vietas, kuriose lankosi labai didelis srautas žmonių.
- ✚ Laiku nepasirūpinus sveikata, leidus gripui bei įkyrioms peršalimo ligoms užvaldyti organizmą, gali pasireikšti nemalonus, pavojingos ir ilgo gydymo reikalaujančios komplikacijos - plaučių uždegimas, bronchitas, sinusitas, vidurinės ausies uždegimas ar paūmėjusios lėtinės ligos.

Informaciją parengė
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

Daugiau informacijos apie gripą ir kitas viršutinių kvėpavimo takų virusines infekcijas

<http://www.ulac.lt/>



GRIPAS **AR** PERŠALIMAS?

GRIPAS	Būdingi simptomai ir kita	PERŠALIMAS
Didelis ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), trunka 3-4 d.	Karščiavimas	Nėra ar nežymus (apie 37°C)
Dažnai ir didelis	Bendras silpnumas ir nuovargis	Kartais ir nedidelis
Galimas ir dažnai	Šaltkrėtis	Retai
Dažnai	Galvos skausmas	Retai
Stiprus	Raumenų skausmas	Nebūdingas
Pasireiškia dažnai ir anksti, gali būti sausas ir sunkus, pikas 2-3 d.	Kosulys	Švelnus
Didelis	Gerklės skausmas	Nuo lengvo iki vidutinio sunkumo
Didelis	Krūtinės diskomfortas	Nedidelis
Kartais	Sloga (užgulta nosis)	Pasitaiko dažnai
Kartais	Čiaudulys	Dažnai
Dažnai užsikrečiama gripu nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo	Užsikrėtimo būdas	Užsikrečiama nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo
Staigi pradžia (per 12 val.)	Simptomų pradžia	Laipsniška
6-7 d.	Ligos trukmė	3-4 d.
Dažnos, sunkios	Komplikacijos	Nebūdingos