

„Zdażyć przed grypą”

Jak co roku początek ostatniego kwartału jest okresem kiedy możemy skutecznie przygotować się przed tzw. sezonem grypowym. Jesień sprzyja rozprzestrzenianiu się wirusów, co niesie za sobą zwiększone ryzyko zachorowań i przyczynia się do pogorszenia zdrowia. Z tego powodu 1 października obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Profilaktyki Grypy, który powstał aby zmobilizować społeczeństwo do walki z chorobą.

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy, które atakują górne i dolne drogi oddechowe człowieka. Wirusem grypy zarazić się jest bardzo łatwo gdyż rozprzestrzenia się drogą kropelkową, gdy osoba chora mówi, kicha lub kaszle, lub poprzez kontakt bezpośredni ze skażoną powierzchnią. Na grypę można chorować wiele razy w ciągu jednego sezonu. Objawy grypy nie są na tyle charakterystyczne, by bez wykonania badań laboratoryjnych stwierdzić, że mamy do czynienia z tą właśnie chorobą. Podobne objawy mogą bowiem wywoływać inne wirusy wywołujące zakażenia dróg oddechowych. Grypy nie należy mylić z przeziębieniem, jako, że jest ona poważną chorobą, zwłaszcza ze względu na możliwe wystąpienie groźnych powikłań. Charakterystyczne dla grypy jest to, że choroba najczęściej pojawia się nagle, charakteryzuje się dużą zakaźnością i towarzyszą jej: objawy takie jak: kaszel, ból gardła, katar, wysoka gorączka powyżej 38°C, dreszcze, ból/szttywność mięśni, ból głowy, ból w klatce piersiowej, złe samopoczucie, brak łaknienia, nudności, wymioty. Grypa jest szczególnie niebezpieczna zwłaszcza dla osób z przewlekłymi chorobami np. serca i płuc, a także dla cukrzyków, osób starszych, kobiet w ciąży lub małych dzieci. Dlatego nie możemy jej lekceważyć. Złe leczona może być przyczyną poważnych powikłań pogrypowych takich jak zapalenie płuc i oskrzeli, zapalenie ucha środkowego, mięśnia sercowego i osierdzia, zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych, powikłania neurologiczne.

Najskuteczniejszym sposobem zapobiegania grypie i jej powikłaniom są szczepienia ochronne. Bardzo ważne jest by szczepiły się osoby, które mogą przenosić grypę na osoby z grup wysokiego ryzyka oraz osoby zdrowe m. in. pracownicy ochrony zdrowia, szkół, handlu, transportu oraz inne osoby narażone na kontakt z dużą liczbą ludzi. Dodatkowo musimy pamiętać o podstawowych zasadach higieny, takich jak częste i dokładne mycie rąk. Zasady te powinny być stosowane przed spożywaniem posiłków, po skorzystaniu z toalety lub po dotykaniu powierzchni, które mogły być zanieczyszczone przez inne chore osoby. W celu uniknięcia zachorowania i dalszego szerzenia się grypy zaleca się unikanie tłumu i masowych zgromadzeń.

W obecnym sezonie 2018/2019 są dostępne dwie szczepionki 4-walentne tj. **VaxigripTetra** wskazana dla osób dorosłych i dzieci po ukończeniu 6 m-c życia i **Influvac Tetra** wskazana dla osób dorosłych (w wieku 18 lat i starszych) oraz jedna szczepionka 3-walentna **Influvac** wskazana dla osób dorosłych i dzieci od ukończenia 6 miesiąca życia. Jednak zaleca się stosowanie 4-walentnej szczepionki przeciw grypie, gdyż zawiera dodatkowy antygen pojedynczego szczepu wirusa grypy typu B. WHO informuje, że nie ma terminów wskazujących do kiedy możemy się szczepić. Jednakże osoby z grup podwyższonego ryzyka powinny się zaszczepić przed rozpoczęciem sezonu grypowego. W Polsce szczyt zachorowań na grypę przypada między styczniem, a marcem, więc na szczepienie jeszcze nie jest za późno. Zaszczep się.

Magdalena Dmitruk
PSSE w Bartoszycach

Źródła: www.gov.pl/web/zdrowie/grypa
www.szczepienia.pzh.gov.pl