Grypa to złośliwy chochlik. Dlatego lepiej zapobiegać, niż leczyć!

arc Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o.

Położna Hanna Ambroziak w Sosnowieckim Szpitalu Miejskim Sp. z o.o. przestrzega przed grypą

Zbliża się sezon zachorowań na grypę. Warto więc przypomnieć kilka faktów o tej chorobie, która sprawia, że wieczorem kładziemy się zdrowi do łóżka, a rano nie możemy się z niego podnieść, z wyczerpania plątają się nogi, ciałem wstrząsają dreszcze, gwałtownie rośnie nam temperatura i mamy uczucie, jakby plecy polewał wodą złośliwy chochlik. Nie należy lekceważyć tego typu objawów – to może być grypa! Należy skontaktować się z lekarzem.

W Polsce sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa od października do kwietnia następnego roku. Największą liczbę zachorowań obserwuje się w miesiącach zimowych – pomiędzy styczniem a marcem. Choroba ta jest ostrym, wirusowym zakażeniem górnych dróg oddechowych, wywołaną przez wirusa grypy typu A lub B.

Infekcja przenosi się drogą kropelkową z osoby na osobę podczas kichania, kaszlu lub w wyniku bezpośredniego kontaktu ze świeżą wydzieliną z dróg oddechowych osób zakażonych.

Występuje nagle i charakteryzuje się: wysoką gorączką (ponad 39 °C), dreszczami, bólami stawów i mięśni, uczuciem całkowitego rozbicia i wyczerpania. Dołączają się bóle głowy – najczęściej okolicy czoła i oczodołów, światłowstręt. Wirus sieje spustoszenie w naszych górnych drogach oddechowych, niszczy śluzówkę gardła, powodując ból, drapanie lub uczucie, jakby utknęło nam tam piórko, które łaskocze i zmusza do ciągłego pokasływania. Na domiar złego występuje suchy, napadowy, męczący kaszel, od którego bolą nas mięśnie brzucha, a nawet żebra. Katar również nie odpuści. Szczęściem w nieszczęściu jest to, że objawy te utrzymują się około 5 dni.

U małych dzieci grypa może objawiać się w sposób niecharakterystyczny, tzn. brakiem apetytu, wymiotami, sennością lub rozdrażnieniem, ogólnie zmienionym zachowaniem dziecka.

Obserwując takie objawy, należy niezwłocznie udać się do lekarza. Podstawą leczenia jest stosowanie preparatów mających łagodzić istniejące objawy. Zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, leżenie w łóżku, picie dużej ilości płynów, np. herbaty z ekstraktem z czarnego bzu, dzikiej róży, kwiatu lipy, które działają napotnie i rozgrzewająco. Można przyjmować preparaty obniżające gorączkę. Należy pamiętać, by dzieciom do 16 roku życia nie podawać salicylanów i aspiryny.

Do nawilżenia powietrza, w celu udrożnienia dróg oddechowych, można stosować łagodne olejki eteryczne np. eukaliptusowy, sosnowy lub aplikować kilka kropel na ubranie chorego (dla dzieci plasterki do przyklejania na ubranko). W celu łagodzenia kaszlu można stosować syrop zgodny z rodzajem kaszlu. Dla kaszlu suchego, męczącego – stosować syrop przeciwkaszlowy, dla kaszlu mokrego – syrop rozrzedzający wydzielinę zalegającą w drogach oddechowych, działający wykrztuśnie.

Gdy objawy zaczną powoli ustępować, nie należy natychmiast wstawać z łóżka i wracać

do codziennych zajęć. Bardzo ważna jest pełna rekonwalescencja i oszczędzający tryb życia bezpośrednio po chorobie. Niedoleczona grypa grozi bowiem bardzo poważnymi powikłaniami.

W domu najlepiej pozostać jeszcze przez co najmniej tydzień i przestrzegać zaleceń lekarza. Choroba zwykle ustępuje po 3 – 7 dniach.

Pamiętać należy, że w chorobach wywołanych przez wirusy antybiotyki nie są skuteczne! Chyba, że dołączą się powikłania i lekarz zleci antybiotyk na wizycie kontrolnej.

Od lat wiadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć, zatem zadbajmy o zwiększenie odporności naszego organizmu – w okresie jesienno-zimowym stosujmy dietę bogatą w składniki odżywcze, witaminy i minerały. Ważny jest odpoczynek, aktywne spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu, właściwe dopasowanie ubioru do warunków atmosferycznych (nie wolno przegrzewać ani wychładzać organizmu), w dni deszczowe niezbędne jest obuwie chroniące nasze stopy przed przemoczeniem.

Jednak najskuteczniejszą metodą zapobiegania grypie są profilaktyczne szczepienia ochronne. Wirus grypy jest bardzo różnorodny, łatwo ulega mutacji, tworząc nowe odmiany. Z tego powodu WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) każdego roku szczegółowo bada i określa linie wirusa, mogące powodować zachorowania w następnym sezonie, dlatego szczepienia ochronne należy powtarzać corocznie. Zgodnie z zaleceniami Komitetu Doradczego ds. Szczepień (ACIP) WHO zaszczepić powinni się wszyscy chętni, a zwłaszcza osoby z grup wysokiego ryzyka, bez względu na wiek, członkowie ich rodzin, dzieci i młodzież (od 6 miesiąca życia do 18 roku życia, leczone przewlekle kwasem acetylosalicylowym) oraz osoby opiekujące się dziećmi poniżej 6 miesiąca życia i osoby starsze powyżej 65 roku życia, pracownicy ochrony zdrowia, kobiety ciężarne, osoby po przeszczepieniu organu.

Dbajmy też o higienę – należy myć ręce jak najczęściej wodą z mydłem w płynie, do osuszania rąk używać ręczników jednorazowych. W podróży można używać chusteczek nasączonych środkami czystości na bazie alkoholu. Podczas kichania i kaszlu należy zasłaniać usta i nos chusteczką higieniczną, którą należy natychmiast wyrzucić do kosza. Jeśli nie mamy chusteczki należy kichać lub kaszleć w zgięcie łokciowe – nie w dłonie. Unikajmy dotykania rękami śluzówek okolicy oczu, nosa, ust. Pamiętajmy o wietrzeniu pomieszczeń, w którym przebywamy przez co najmniej10 minut. Unikajmy kontaktu z osobami chorymi, bliskiego kontaktu „twarzą w twarz", podawania ręki, całowania przy powitaniu, picia z tej samej butelki, szklanki. W miejscach publicznych unikajmy zbędnego dotykania powierzchni i elementów stanowiących ich wyposażenie. Utrzymujmy w czystości często używane przedmioty takie jak: klamki, telefony, klawiaturę komputera czy pilot od telewizora.

Powikłania grypy mogą być bardzo groźne dla zdrowia. Najczęściej są nimi: zapalenie ucha środkowego (zwłaszcza u dzieci do 2 roku życia), angina paciorkowcowa, zapalenie płuc, oskrzeli, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. Na powikłania narażeni są również dorośli, zwłaszcza po 65 roku życia, osoby przewlekle chore (z cukrzycą, POCHP, astmą, z chorobami sercowo-naczyniowymi, po przeszczepach). Ostrożność powinny zachować również kobiety w ciąży.

Hanna Ambroziak
położna, specjalista ds. epidemiologii w Dziale Epidemiologii Sosnowieckiego Szpitala Miejskiego Sp. z o.o.