

Grypa

■ **Halina BANDROWSKA** – lekarz chorób wewnętrznych
Kierownik Przychodni Rejonowo-Specjalistycznej, ul. Rembelińska 8



Grypa jest ostrą chorobą zakaźną wywołaną najczęściej przez wirusa grypy A i B. Okres wylegania wynosi od jednego do czterech dni. Choroba zaczyna się nagle wysoką gorączką, bólem mięśni i kości, ogólnym osłabieniem często połączonym z suchym, męczącym kaszlem.

Szczyt zachorowań przypada na okres jesienno-zimowy, kiedy z powodu warunków atmosferycznych więcej czasu spędza się w zamkniętych pomieszczeniach w kontakcie z innymi ludźmi, a zmieniająca się pogoda sprzyja przemoknięciu czy zmarznięciu, które obniżają odporność człowieka. Najbardziej narażone są osoby powyżej 65 roku życia z niedoborem odporności, z przewlekłymi chorobami układu oddechowego, układu krążenia, nefrologicznymi, a także osoby chorujące na cukrzycę. Wymienieni pacjenci powinni być regularnie szczepieni przeciwko grypie. W naszych warunkach klimatycznych optymalnym okresem do podawania szczepionek jest czas od początku września do połowy listopada. Jeśli ktoś nie zdąży zaszczepić się w tym okresie może to zrobić później.

Ze względu na możliwość groźnych powikłań pogrypowych takich jak zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność serca, nerek a nawet zgonu najlepszą metodą walki z grypą jest profilaktyka czyli szczepienia ochronne.

W przypadku infekcji grypowej zaleca się picie dużej ilości letnich płynów np. naparów z lipy, bzu czarnego, maliny oraz oklepywanie pleców, odpoczynek – pozostanie w domu przez kilka dni, przyjmowanie leków przeciwgorączkowych i przeciwbólowych. Przy gorączce utrzymującej się około 3 dni należy zgłosić się do lekarza. Grypa zwykle trwa około tygodnia i tyle trzeba pozostać w domu.

Zawsze powtarzam pacjentom żeby wykazali sporo cierpliwości, bo na pełne wyleczenie trzeba trochę czasu. Z moich wieloletnich doświadczeń szczepienia przeciw grypie są bardzo korzystnym rozwiązaniem dla pacjentów po 65 roku życia, zwłaszcza że są one dla nich bezpłatne. Dlatego też zachęcam do ww. szczepień. Młodszym pacjentom również polecam szczepienia przeciw grypie gdyż lepiej i taniej zapobiegać niż leczyć.

Warto właśnie teraz, na progu sezonu zwiększonego ryzyka zachorowań na grypę, podjąć decyzję dotyczącą ochrony własnego zdrowia.

Pamiętajmy, grypa to nie przeziębienie!

POWIKŁANIA POGRYPOWE STANOWIĄ POWAŻNE ZAGROŻENIE DLA ZDROWIA I ŻYCIA.

JAK ROZPOZNAĆ ZAKAŻENIE WIRUSEM GRYPY?

OBJAWY	GRYPA	PRZEZIĘBIENIE
Początek	Choroba rozpoczyna się gwałtownie	Stopniowo nasilające się objawy
Gorączka	Wysoka gorączka (do 39°C), dreszcze	Stan podgorączkowy, temperatura ciała najczęściej poniżej 38°C
Ból gardła	Rzadki lub nie występuje	Jeden z pierwszych objawów, chrypa
Katar	Rzadki lub nie występuje	Częsty objaw, zatłakany nos
Kaszel	Suchy, męczący, często towarzyszy ból w klatce piersiowej oraz duszności	Mokry
Ból głowy	Występuje prawie zawsze	Występuje dość rzadko, może towarzyszyć katarowi, często – ból zatok,
Bóle mięśni	Bardzo intensywne, dreszcze	Nie występują lub są mniej nasilone
Powikłania	Wielonarządowe, najczęściej – zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność oddechowa	Rzadko, ew. wtórne zakażenia bakteryjne

Porównanie objawów przeziębienia oraz grypy na podstawie Poradnika na stronie www.npzig.pl



Pamiętaj, żeby nie lekceważyć żadnej infekcji. Grypę można przeżyć bezobjawowo lub z niewielkimi objawami.

To jak przebiega choroba nie oznacza jednak, że nie rozsiewamy wirusów i nie jesteśmy zagrożeniem dla naszych bliskich oraz osób znajdujących się w naszym otoczeniu

OBALAMY MITY GRYPOWE

Mit: Szczepionka przeciw grypie może wywołać grypę.

Fakt: Inaktywowana szczepionka przeciw grypie (a tylko takie są dostępne w Polsce) podawana w postaci wstrzyknięcia nie może wywołać grypy, bo zawiera martwe, rozbite na fragmenty wirusy grypy, które nie mogą wywołać infekcji. Natomiast najczęstsze reakcje poszczepienne na szczepionkę przeciwko grypie mogą imitować objawy grypy i sugerować zachorowanie. Do najczęstszych należą objawy miejscowe: bolesność, zaczerwienienie i obrzęk w miejscu podania szczepionki. Rzadziej występują krótkotrwałe objawy ogólne: gorączka, bóle głowy i bóle mięśni, które mogą utrzymywać się maksymalnie przez 1 do 3 dni.

Mit: Grypa zmienia się co roku, więc szczepienie się przeciwko grypie nie uchroni mnie od zachorowania.

Fakt: Wirusy grypy są rzeczywiście nieprzewidywalne i ze względu na błędy przy replikacji stale się zmieniają. Z tego powodu skład szczepionki przeciwko grypie, również, co roku się zmienia. Coroczne szczepienie na początku sezonu grypowego jest najlepszym sposobem ochrony przed grypą. Nawet, jeśli szczepionka nie będzie idealnie dopasowana do aktualnie krążącego wirusa, może w pewnym stopniu chronić przed spokrewnionymi szczepami, które mogą wywoływać zachorowania. Dla osoby zaszczepionej może to oznaczać łagodniejszy przebieg choroby lub uniknięcie groźnych powikłań pogrypowych.

Mit: Ludzie nie powinni się szczepić przeciwko grypie, jeżeli nie są zupełnie zdrowi.

Fakt: Ostre łagodne choroby np. zakażenia górnych dróg oddechowych (przeziębienia), infekcje dróg moczowych, czy biegunki nie są przeszkodą do szczepienia przeciwko grypie, niezależnie od tego czy przebiegają z gorączką czy nie. Podobnie przeszkody nie stanowi przyjmowanie antybiotyków. Osoby przewlekle chore np. z astmą, cukrzycą, schorzeniami układu krążenia czy zaburzeniami odporności są szczególnie narażone na ciężki przebieg grypy i rozwój jej powikłań, dlatego powinny być szczepione przeciwko grypie w pierwszej kolejności. Jedynym ważnym przeciwwskazaniem do szczepienia jest silna

alergia (odczyn anafilaktyczny) na jaja kurze, na których przygotowywana jest szczepionka.

Mit: Nigdy nie miałem grypy, więc nie ma sensu bym szczepił się przeciwko chorobie, na którą nie choruję.

Fakt: Wirus grypy bardzo szybko zmienia się (często mutuje). Większość ludzi choruje na grypę, co najmniej kilka razy w ciągu swojego życia. Prawdopodobnie, zatem chorowałeś na grypę, tyle, że jej przebieg był łagodny i zachorowanie zostało uznane za przeziębienie. Nie sposób przewidzieć przebiegu klinicznego kolejnego zachorowania, może być równie łagodny, a może być ciężki, dlatego coroczne szczepienie przeciw grypie jest najlepszą ochroną przed nowymi wirusami grypy.

Mit: Coroczne szczepienie przeciw grypie osłabia układ odpornościowy.

Fakt: Pod wpływem szczepienia układ odpornościowy wytwarza swoistą odporność przeciw wirusową „uczy się walczyć z wirusem grypy”. Szczepionka przeciwko grypie, zatem wzmacnia układ odpornościowy, a nie osłabia go.

Mit: Szczepionka przeciw grypie chroni przed wirusami i bakteriami, które powodują przeziębienia i zakażenia górnych dróg oddechowych.

Fakt: Szczepionka nie chroni przed wirusami i bakteriami, które powodują przeziębienia i inne zakażenia górnych dróg oddechowych np. anginy. Wirus grypy bardzo różni się pod względem budowy antygenowej od wirusów przeziębienia, dlatego szczepionka przeciwko grypie chroni tylko przed wirusami grypy zawartymi w szczepionce.

Mit: Szczepionka przeciwko grypie chroni też przed grypą żołądkową.

Fakt: Nazwa „grypa żołądkowa” wprowadza w błąd. Pojęciem tym określa się ostre biegunki wirusowe przebiegające z gorączką wywołane przez rotawirusy i norowirusy, drobnoustroje zupełnie odmienne od wirusów grypy. Z tego powodu szczepionka grypowa nie chroni przed wirusami, które powodują „grypę żołądkową”.

Opracowano na podstawie materiałów
na stronie www.opzg.pl

„Fakty i Mity Grypa i szczepienia przeciw grypie”
– Dr n.med. Ernest Kuchar