



## **GRYPA JAK CO ROKU ZA NASZYMI DRZWIAMI**



Grypa dziesiątkowała populację ludzką od najdawniejszych czasów. Była ona i jeszcze ciągle jest przyczyną wielu ludzkich tragedii. Zanim przyjęto dla tej jednostki chorobowej termin „influenza” (grypa) nazywano ją różnie. Ostatecznie określenie „grypa” wprowadzili Włosi podczas epidemii 1504 r. jako choroby zależnej od wpływu gwiazd.<sup>1</sup>

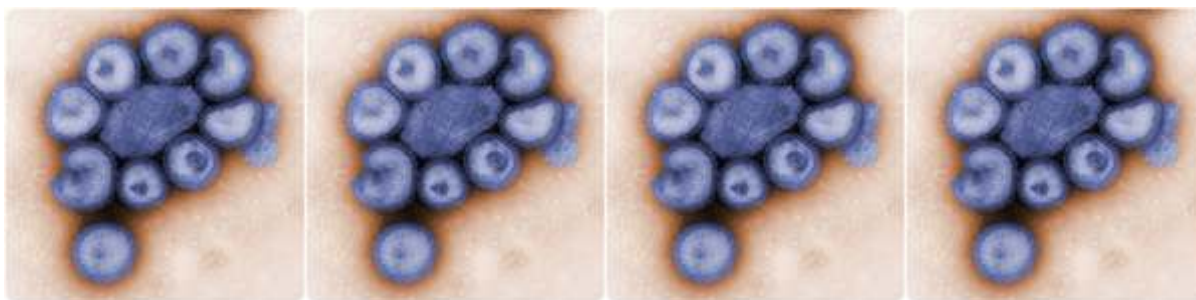
Przeważnie atakuje nas późną jesienią i wczesną wiosną. Choć **grypa** jest powszechnie występującą chorobą, prawie każdy na nią chorował i najczęściej przebiega bez powikłań – nie można jej lekceważyć. Nie jest to zwykłe przeziębienie, a wirus o wiele bardziej niebezpieczny, w skrajnych przypadkach mogący prowadzić do śmierci. Objawy grypy są często mylone z objawami przeziębienia. Tymczasem to dwie zupełnie różne choroby, z których tylko **grypa** jest poważnym zagrożeniem. Przeziębienie rozwija się stopniowo, najpierw czujemy się osłabieni, potem zaczyna boleć gardło, do tego dochodzi nieżyt nosa i mokry kaszel. Rzadko mamy gorączkę, jeśli już to niewielką. W przypadku grypy objawy pojawiają się nagle – dostajemy wysokiej gorączki, zwykle powyżej 38 stopni Celsjusza. Nie zawsze występuje ból gardła i nieżyt nosa, za to pojawiają się bóle głowy, mięśni, kości i stawów oraz ogólne rokowicie. Chory zazwyczaj nie jest zdolny do normalnego funkcjonowania, nawet przez kilka tygodni.<sup>2</sup>

Według Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organisation - WHO) grypa atakuje około 5-15% światowej populacji i powoduje poważne powikłania aż u 5 milionów osób każdego roku. Szacuje się, że na grypę umiera około 250 000 – 500 000 osób każdego roku na świecie.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> L. Bernadeta Brydak *Grypa i jej profilaktyka* :Termedia Poznań 2004

<sup>2</sup> <http://grypa-info.com.pl>

<sup>3</sup> <http://www.pl.european-lung-foundation.org/8379-czym-jest-grypa.htm>



Główne objawy grypy:

- Wysoka, szybko narastająca temperatura (gorączka) (38°C/ 100,4°F lub wyższa)
- Osłabienie
- Ogólne bóle mięśniowe całego ciała, bóle kostno-stawowe
- Suchy, kaszel
- Ból gardła
- Utrata apetytu
- Problemy ze snaniem
- Wymioty i biegunka (zwłaszcza u dzieci).

**Różnicowanie grypy i przeziębienia na podstawie objawów:**

<b>Objawy</b>	<b>Przeziębienie</b>	<b>Grypa</b>
Gorączka	rzadko	charakterystyczna, wysoka gorączka - 39-41st.C, trwająca 3-4 dni
Ból głowy	rzadko	intensywny
Uogólniony ból mięśni	nieznaczny	zwykle, często bardzo silny
Zmęczenie, osłabienie	Nie dużego stopnia	może przeciągnąć się do 2-3 tygodni
Skrajne wyczerpanie	nigdy	wczesne i bardzo nasilone
Nieżyt nosa	zawsze	u 1/3 chorych brak
Kichanie	zwykle	czasami
Ból gardła	powszechny	czasami
Ból w klatce piersiowej, kaszel	łagodny; intensywny często urywany	często, niekiedy o bardzo dużym nasileniu
Niezdolność do pracy	często	zawsze

Grypa to choroba, która prowadzi do groźnych dla zdrowia i życia powikłań. Coraz więcej informacji wskazuje na udział wirusów grypy w etiologii chorób układu oddechowego tj. zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie oskrzelików oraz schorzeń innych układów np.: zapalenie ucha środkowego, zaostrzenie astmy, przewlekła obturacyjna choroba płuc, zaostrzenie mukowiscydozy, zapalenie mięśnia sercowego i osierdża, drgawki gorączkowe, zapalenie mięśni, niewydolność nerek, powikłania neurologiczne, zaburzenia psychiczne. Powikłania te występują we wszystkich grupach wiekowych, niejednokrotnie mogą zakończyć się zgonem.<sup>4</sup>

**Zakażeniom można zapobiegać poprzez :**

- ✓ Dbanie o higienę osobistą, zwłaszcza częste i dokładne mycie rąk
- ✓ Odpowiedni ubiór
- ✓ Urozmaiconą dietę bogatą w składniki odżywcze, witaminy i minerały
- ✓ Aktywność fizyczna
- ✓ Sen i odpoczynek
- ✓ Unikanie kontaktu z chorymi osobami
- ✓ Pozostanie w domu w przypadku złego samopoczucia
- ✓ W przypadku wystąpienia objawów grypopodobnych zgłoszenie się do lekarza pierwszego kontaktu
- ✓ Unikanie dotykania oczu i nosa, aby nie roznosić zarazków
- ✓ Przebywanie na świeżym powietrzu!
- ✓ Częste wietrzenie pomieszczeń



<sup>4</sup> Bernadeta Brydak *Grypa i jej profilaktyka* :Termedia Poznań 2004



**Jedyną skuteczną metodą profilaktyki grypy są szczepienia ochronne.** Światowa Organizacja zdrowia zaleca coroczne profilaktyczne szczepienie przeciwko grypie. Zgodnie z rekomendacjami Komitetu Doradczego ds. Szczepień oraz WHO szczepienia te są zalecane osobom z grup wysokiego ryzyka. Należą do nich, ze względu na kryteria kliniczne np.: osoby w wieku 65 lat i więcej, osoby z przewlekłymi chorobami szczególnie układu oddechowego i krążenia, pensjonariusze domów dla przewlekle chorych, rencistów, osoby dorosłe i dzieci wymagające stałej opieki lub hospitalizacji. Ze względu na kryteria epidemiologiczne do grup wysokiego ryzyka należą: pracownicy służby zdrowia, szkolnictwa, transportu, handlu, komunikacji, pracownicy dużych skupisk zawodowych oraz pracownicy narażeni na oziębienie jak np. pracownicy budowlani.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Szczepionki i immunoglobuliny .Informator. Red. prof. dr hab. Wiesław Magdzik , Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa1999