



**Zdravstveni dom
Zagorje**

Spoštovani!

V zadnjih dveh tednih meseca januarja ugotavljamo v ambulantah otroško—šolskih dispanzerjev Zdravstvenega doma Zagorje ob Savi povečano število akutnih obolenj, ki pri otrocih prizadenejo predvsem dihala. Za obolenja je značilna povišana telesna temperatura, glavobol, dražeč kašelj, izcedek iz nosu, lahko so pridružene tudi bolečine v trebuhu in slabost.

V primeru pojava opisanih težav svetujemo počitek, antipiretik (npr. Calpol sirup ali Lekadol tablete), redno toaleta nosu s fiziološko raztopino, uživanje toplih napitkov. Otrok naj ob pojavu prvih simptomov ostane v domačem varstvu, saj s tem preprečujemo širjenje okužbe. V organizirano varstvo se lahko vrne, ko je vsaj 48 ur brez povišane temperature in brez zagonov kašlja preko dneva.

Za preprečevanje širjenja okužb v domačem okolju svetujemo redno umivanje rok, uporabo razkužilnih sredstev, redno zračenje prostorov. Z otroki do enega leta starosti ne obiskujemo trgovskih centrov, šol, vrtcev, svetujemo pa vsakodnevne sprehode na svežem zraku za 30 minut večkrat dnevno. Če je doma novorojenček ali otrok do enega leta starosti, katerega sorojenec obiskuje vrtec, svetujemo domače varstvo za oba otrocka vsaj do konca meseca marca, ko je glede na epidemiološko situacijo verjetno že pričakovati upad respiratornih okužb.

Tim sodelavcev otroško – šolskega dispanzerja ZD Zagorje

Zagorje, 1. februar 2017

Gripa

Gripa (influenca) je akutna virusna bolezen dihal, ki se zelo hitro širi. Pojavlja se predvsem v zimskih mesecih na severni polobli in ogroža vse prebivalstvo, še posebno starejše ljudi, bolnike s kroničnimi srčnimi, pljučnimi, presnovnimi in drugimi boleznimi in majhne otroke.

Povzročitelji

Poznani so trije virusi, ki povzročajo gripo: virus influence A, B in C. Virus influence A povzroča epidemije in pandemije, virus influence B povzroča običajno omejene izbruhe npr. v šolah, vrtcih. Virus influence C okuži posameznike in ne povzroča epidemij. Ločitev posameznih tipov virusov influence je možna z mikrobiološkimi preiskavami. Viruse influence A razvrstimo po podtipih na podlagi dveh površinskih antigenov: hemaglutinina (H) in nevraminidaze (N). Tri vrste hemaglutininov (H1, H2, H3) in dve vrsti nevraminidaze (N1, N2) so v virusih influence, ki povzročajo pri ljudeh sezonsko gripo. Poznani so še drugi hemaglutinini, ki so v virusih influence, ki pa povzročajo bolezen pri živalih (pticah, prašičih in konjih).

Občasno in povsem nepričakovano se pojavljajo novi podtipi virusa influence in povzročijo pandemijo. Pandemski virusi influence so običajno kombinacija živalskih in človeških virusov. Postopne majhne spremembe virusa influence pa so odgovorne za vsakoletne, sezonske epidemije.

Inkubacijska doba

Čas od okužbe do pojava bolezni, je kratka. Bolezenski simptomi in znaki gripe (vročina, nahod, bolečina v žrelu, kašelj) se pojavijo 1-3 dni po okužbi.

Način prenosa

Povzročitelj gripe, virus influence, se prenaša s kužnimi kapljicami in preko površin, ki so onesnažene z izločki dihal obolelega z gripo. Kužne kapljice nastanejo ob kihanju, kašljanju in glasnem govorjenju. Prepotujejo razdaljo največ do enega metra, zato je za prenos virusa influence potreben tesnejši stik z zbolelim, običajno v zaprtem prostoru. Na površinah v posušeni sluzi lahko virus influence preživi več ur. Če se onesnaženih površin dotaknemo s prsti, lahko virus influence zanesemo na sluznice nosu in ust in se okužimo.

Dovzetnost za okužbo

Za gripo smo sprejemljivi vsi. Po okužbi z virusom influence pa je potek lahko precej različen in odvisen predvsem od splošnega zdravstvenega stanja, starosti, imunskega sistema in tega ali smo se v preteklosti že okužili s podobnim virusom influence. Pri mlajših, sicer zdravih poteka okužba brez simptomov – kljub okužbi ne zbolimo, pri starejših kronično bolnih pa je potek lahko težak in zapleten.

Simptomi in znaki bolezni

Približno 1-3 dneh po okužbi se pojavijo bolezenski simptomi in znaki: mraženje, izčrpanost, visoka temperatura, glavobol, bolečine v mišicah in kosteh, dražec občutek v žrelu in suh kašelj. Razen kašlja, ki lahko traja več tednov, znaki po navadi izginejo v dveh do sedmih dneh.

Virus influence poškoduje sluznico dihal in omogoči prodor bakterijam v pljučno tkivo, zato se lahko kot zaplet gripe razvije bakterijska pljučnica. Ta zaplet je pogostejši pri starejših ljudeh in kroničnih bolnikih. Pri kroničnih bolnikih se v času prebolevanja gripe poslabšajo osnovne bolezni. Zaradi tega se v epidemiji gripe število sprejemov v bolnišnice močno poveča. Poveča se umrljivost.

Kužnost

Največja kužnost je tik pred pojavom bolezni in nekaj dni po začetku gripe (3-5 dni). Majhni otroci izločajo večje količine virusa, zato so kužni dlje časa (7 dni ali še več). Dolgotrajnejše izločanje virusa je značilno za bolnike z okrnjenim imunskim sistemom.

Zdravljenje

Pri večini bolnikov zdravljenje s protivirusnimi zdravili ni smiselno. Najbolj pomembno je, da si olajšamo težave in počakamo, da gripa izzveni.

Če imamo povišano telesno temperaturo nad 38°C, jemljemo antipiretike – zdravila, ki znižajo telesno temperaturo. Za otroke je primeren paracetamol, odrasli pa lahko vzamejo paracetamol ali aspirin. Posebno ponoči je zamašen nos zelo moteč in povzroči, da dihamo čez usta, kar dodatno izsuši sluznico zgornjih dihal in poslabša počutje. Svetuje se uporaba kapljic za nos, da se prehodnost nosu poveča in olajša dihanje.

Zaužijemo dovolj tekočin, saj jih zaradi vročine izgubimo več kot običajno, da ne nastopi izsušitev, ki še dodatno poslabša naše počutje. Svetuje se počitek in izogibanje telesnim naporom dokler traja vročina.

Jemanje antibiotikov (če ni bakterijskih zapletov) je brez smisla in je lahko škodljivo. Za zdravljenje gripe je že nekaj let na voljo več vrst protivirusnih zdravil, ki so različno učinkovita. Zdravila nekoliko skrajšajo trajanje in omilijo potek bolezni, če jih zdravnik bolniku predpiše prvi ali drugi dan bolezni. Nekatera zdravila niso primerna za bolnike z resnimi okvarami ledvic, jeter, druga ne za ljudi z astmo ali kronično obstruktivno pljučno boleznijo. Protivirusna zdravila se običajno predpišejo bolnikom, ki se zaradi težje gripe zdravijo v bolnišnici.

Pri starejših, ki se zdravijo zaradi kroničnih bolezni in pri ljudeh s slabšo obrambno sposobnostjo, je gripa lahko težka bolezen. Če v nekaj dneh ni izboljšanja, predvsem če vztraja visoka telesna temperatura in kašelj postane vse bolj gnojav, pomeni, da se je potek gripe zapletel s pljučnico. V tem primeru je pregled in nasvet zdravnika nujno potreben. Enako velja za majhne otroke – če vročina ne pade, otrok pa je zaspan, apatičen, izsušen, je potreben pregled v ambulanti.

Poskrbimo, da ne prenesemo virusa influence na svoje bližnje – večkrat dnevno si umijemo roke in kašljamo v rokav. Sproti odstranimo posmrkane robčke. Roke si umijemo vsakič, ko jih onesnažimo z izločki dihal. Uporabljamo svoje kozarce in jedilni pribor.

Preprečevanje okužb

Najbolj učinkovita zaščita pred gripo je cepljenje. S cepljenjem začnemo ponavadi v novembru. Cepljenje je priporočljivo za vsakogar, še posebej za starejše od 65 let, za bolnike s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, za diabetike, za osebe z imunsko pomanjkljivostjo, zdravljene s kemo- ali radioterapijo in malignomi, ter za majhne otroke stare od 6 do 23 mesecev. Cepljenje priporočamo nosečnicam.

Cepljenje priporočamo tudi družinskim članom vseh starejših oseb in kroničnih bolnikov, da virusa influence ne занesejo v domače okolje in ob prebolevanju gripe ogrožajo svojca, ki ima težave z zdravjem. Poleg tega priporočamo cepljenje družinskim članom majhnih otrok in še posebej, če je v družini dojenček mlajši od 6 mesecev, ki še ne more biti cepljen.

Cepljenje je priporočljivo za zdravstveno osebje in ljudi v vseh tistih poklicih, kjer bi zaradi odsotnosti z dela zaradi gripe ohromela dejavnost (policija, carina, pošta, gasilci itd.).

Cepljenje proti gripi se začne proti koncu jeseni in traja, vse dokler ne prične število obolelih z gripo upadati. Po cepljenju se zaščita pri mlajših razvije po tednu dni, pri starejših traja razvoj imunosti 14 ali celo več dni. Ker se virusi gripe pogosto in hitro spreminjajo, strokovnjaki vsako leto na novo izdelajo cepivo proti virusom, za katere so ocenili, da bodo krožili. Prav zaradi tega moramo cepljenje proti gripi ponoviti vsako leto.

Vzdrževati moramo dobro telesno kondicijo, se veliko gibati na svežem zraku in uživati zdravo hrano z veliko sadja in zelenjave. V mesecih, ko je okužb dihal veliko, se izogibamo zaprtih prostorov in si večkrat skrbno umijemo roke, da ne занesemo virusa influence in tudi drugih mikroorganizmov na dihala. Okužbo preprečimo z dobrimi higienskimi navadami - ne delimo osebnih predmetov kot so zobne krtačke, ne pijemo iz istega kozarca ali steklenice, ne uporabljamo istega jedilnega pribora ipd.

Povzeto po navodilih Nacionalnega inštituta za javno zdravje dne 31.1.2017