

## **GRIPA** ( Influenca ) sezona 2015/2016

### **VEĆ POZNATO ali VAŽNO PONOVI**

Gripa je ozbiljna akutna zarazna bolest uzrokovana jednim od virusa influence ( tip A i tip B ), a pojavljuje se u obliku većih ili manjih epidemija s izraženim brzim širenjem i visokim pobolom ( broj oboljelih).

Svake godine u svijetu od gripe oboli oko 600 milijuna ljudi ,u Hrvatskoj prosječno 100 tisuća ,a u Krapinsko zagorskoj županiji od 1-5 tisuća (prosječno u zadnjih deset godina - prema prijavama liječnika obiteljske medicine).

Epidemija gripe osim zdravstvenih učinaka ima i vrlo negativne ekonomske posljedice u vidu visokih gubitaka iz razloga što svake godine u Hrvatskoj pobolijeva više tisuća ljudi. Prema procjenama se godišnje zbog gripe gubi oko 700 000 radnih dana, najmanje je 2x veća opterećenost zdravstvenog sustava( ambulanata i bolnica), znatno je povećana potrošnja lijekova, a 75% vrlo skupih antibiotika potroši se neopravdano u sezoni gripe.

Sezonske epidemije ,omogućuje virus gripe koji se lako širi uobičajenim socijalnim kontaktom. Procjenjuje se da jedna inficirana osoba može zaraziti i do 15 osoba u svojoj okolini, a virus se može širiti i prije prvih znakova bolesti. Virus gripe ima veliku sposobnost stalnih genetskih izmjena koje mu omogućuju da se svake sezone pojavi u drugom obliku (virus sa stotinu lica). Upravo zbog toga zaštita stvorena pri prethodnom kontaktu s virusom gripe ima ograničenu ili vrlo malu učinkovitost u obrani protiv novih sojeva virusa koji se javljaju svake sezone.

Virus influence poznat je po svojoj sposobnosti da uzrokuje eksplozivne epidemije akutne febrilne respiratorne bolesti u svih dobnih grupa diljem svijeta s teškom kliničkom slikom i posljedicama jer „ to nije obična viroza „. Gripa se najjednostavnije razlikuje od drugih prehlada po tome što gotovo uvijek „ baca u krevet ili se osjećate kao da Vas je pregazio vlak“.

Nikako se ne preporuča da ju „ prohodate „ jer onda može izazvati teške i trajne posljedice po zdravlje.

Najosjetljiviji su oni kojima je imunološki sustav oslabljen ( zbog dobi,bolesti , lijekova ,trudnoće...) jer vrlo brzo razviju komplikacije uslijed gripe s mogućim smrtnim ishodom.

**Rezervoar i izvor infekcije je čovjek. Gripa se prenosi zrakom-kapljičnim putem,pretežno krupnim kapljicama koje nastaju i prenose se disanjem, govorom , kihanjem,pjevanjem ,vikanjem u bliskom kontaktu u zatvorenim prostorima te indirektno putem predmeta .**

Virus u hladnom i vlažnom prostoru preživljava oko pet sati- uništavaju ga alkoholna otopina te izlaganje suncu i vjetru( često provjetravati prostorije u zimskim mjesecima).

**Bolest započinje naglo nakon kratke inkubacije( 1-3 dana ),visokom temperaturom ( 39 do 40 \*C) tresavicom ,jakim bolovima u mišićima i zglobovima,začepljenim nosom ,gripi i suhim kašljem.**

Ako nema komplikacija ,gripa traje sedam do deset dana te se preporuča nakon bolesti, postupno uključivanje u svakodnevne obaveze. Vrijeme rekonvalescencije ( vraćanje u formu prije bolesti ) može trajati i mjesec dana.

**Gripa u pravilu ne zahtjeva posjet liječniku ali treba ostati kod kuće i ne širiti zarazu. Liječniku treba otići samo ako temperatura traje dulje od 4-5 dana,ako postoji poremećaj disanja,jak kašalj,bol u prsima,poremećaj svijesti i vrtoglavica,kod djece febrilne konvulzije ,proljevi i povraćanje.**

Liječi se mirovanjem - odmorom, uzimanjem toplih napitaka ,lijekovima za snižavanje temperature i bolova, biljnim pastilama koje ovlažuju grlo i smanjuju nadražaj na kašalj,kod upornog kašlja i sirupom. Antibiotici nisu učinkoviti jer je gripa virusna bolest. Samo liječnik ciljano propisuje antibiotik kod sekundarne bakterijske infekcije ,kada i ako dođe do komplikacija gripe(upala pluća ,upala uha ,sinusa).

**Cijepljenje protiv gripe je mjera prevencije i suzbijanja daljnjeg širenja ove ozbiljne bolesti. Smanjuje rizik od gripe ili ukoliko se gripa dobije, bit će značajno blaža.U Hrvatskoj se provodi cijepljenje umrtvljenim cjepivom . Preporuča se i besplatno je za:**

- osobe starije od 65 godina

-osobe koje zbog zdravstvenog stanja imaju povećani rizik od komplikacija gripe bez obzira na dob(kronični srčani ,plućni,bubrežni bolesnici,dijabetičari,transplantirani,osobe s patološkom pretižnošću)

-trudnice

- zaposlene u zdravstvu i ostale zdravstvene djelatnike koji sudjeluju u njezi bolesnika

Ostali osiguranici se mogu cijepiti kod svog liječnika uz plaćanje. Cijenu određuje Hrvatski Zavod za zdravstveno osiguranje.

Cjepivo ne smiju primiti osobe koje su alergične na jaja ili su imale tešku alergijsku reakciju na cjepivo u prošloj sezoni, zatim osobe koje su trenutno bolesne, trebaju pričekati sa cijepljenjem protiv gripe dok se ne oporave.

#### **VAŽNE NAVIKE ZA VRIJEME EPIDEMIJE GRIPE:**

- Perite ruke učestalo sapunom i tekućom toplom vodom; ne dodirujte lice rukama**
- Prekrijte nos i lice jednokratnom maramicom tijekom kašljanja i kihanja**
- Bacite maramice nakon upotrebe i operite ruke**
- Ako maramice nisu pri ruci, kašljite i kišite pokrivajući nos i usta laktom**
- Budite na udaljenosti barem 1 metar od osoba koje kašlju ili kišu, te izbjegavajte rukovanje i ljubljenje**
- Koristite prikladnu odjeću i obuću prilikom naglih temperaturnih promjena-izbjegnite pothlađivanje**
- Redovito provjetravajte prostorije u kojima boravite i često šćite na svježem zraku**
- Bolesnoj osobi u kući osigurajte jednog njegovatelja te ograničite kontakte s ostalim osobama**
- Ostanite kod kuće ako se razbolite**
- U slučaju pogoršanja potražite liječničku pomoć**

Pripremila :Dr. med. Gordana Popijač- Cesar, spec. epidemiologije