GRYPA- co warto wiedzieć.

Grypa – jest to ostra choroba zakaźna układu oddechowego wywołana wirusem grypy, występująca corocznie i przebiegająca pod postacią ostrej infekcji układu oddechowego. Przyczyną corocznych, sezonowych wzrostów zachorowań na grypę w okresie jesienno-zimowym są wirusy grypy typu A i B. Zakażenie szerzy się drogą kropelkową przez kontakt bezpośredni lub kontakt ze skażonymi przedmiotami, a największa ilość zachorowań występuje podczas sezonowych epidemii. W Polsce sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa od października do kwietnia następnego roku, przy czym szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem. Rejestruje się wtedy od kilkuset do kilku milionów zachorowań na grypę i infekcji grypopodobnych.

Rozpoznany w 2009 roku nowy wariant wirusa grypy A/H1N1, który wywołał ogłoszoną przez Światową Organizację Zdrowia w dniu 11 czerwca 2009 roku pandemię grypy na świecie, jest obecnie jednym z trzech dominujących szczepów wirusa grypy krążących w populacji ludzkiej. Badania wirusologiczne ujawniły, że około 60-80% zachorowań na grypę jest spowodowanych wirusem grypy A/H1N1 obok innych wirusów grypy typu A (np. A/H3N2) i B będących czynnikiem etiologicznym grypy sezonowej.

Jak odróżnić przeziębienie od grypy?

Grypę od zwykłego przeziębienia odróżnia nie tylko bardzo gwałtowny przebieg, ale również niebezpieczne powikłania. Wirus grypy atakuje i niszczy błonę śluzową układu oddechowego oraz przenika do krwi, co powoduje dolegliwości w całym organizmie. Dolegliwości związane z przeziębieniem rozwijają się stopniowo. Cechy charakterystyczne przeziębienia to zazwyczaj: stany podgorączkowe (poniżej 38 stopni), męczący kaszel, katar, ból gardła, rzadko występują bóle głowy.

Objawy grypy są niecharakterystyczne, lecz najczęstsze dotyczą nagłego występowania:

- objawów ogólnych - wysokiej gorączki, dreszczy, bólów mięśni, bólów głowy (najczęściej okolicy czołowej i zagałkowy), uczucia rozbicia i osłabienia, złego ogólnego samopoczucia;
- objawów ze strony układu oddechowego - suchego kaszlu, bólu gardła i kataru (zwykle o niedużym nasileniu), bólu w klatce piersiowej;
- u małych dzieci obraz kliniczny może być całkowicie niecharakterystyczny - obejmować zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty.

Grypa czy przeziębienie?

OBJAWY	GRYPA	PRZEZIĘBIENIE
początek	choroba rozpoczyna się **gwałtownie**	**stopniowo nasilające się** objawy
gorączka	**wysoka gorączka** (do 39°C), dreszcze	**stan podgorączkowy**, najczęściej poniżej 38°C
ból gardła	**rzadki** lub nie występuje	jeden z **pierwszych objawów**, chrypa
katar	**rzadki** lub nie występuje	**częsty objaw**, zatkany nos
kaszel	**suchy**, **męczący**, ból w klatce piersiowej oraz duszności	**mokry**
ból głowy	występuje **prawie zawsze**	rzadko, często - **ból zatok**
bóle mięśni	**bardzo intensywne**, dreszcze	nie występują lub są **mniej nasilone**
powikłania	**wielonarządowe** (np. zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność oddechowa)	**rzadko**, ew. wtórne zakażenia bakteryjne

www.gis.gov.pl

Główny Inspektorat Sanitarny

W jaki sposób zakażamy się grypą?

Przekazywanie wirusa pomiędzy ludźmi odbywa się niezmiernie łatwo - wystarczy bowiem przebywanie z osobą zarażoną i obecność wirusa w kropelkach śliny czy wydzieliny z nosa, które łatwo rozprzestrzeniają się podczas kichania czy kasłania. Okres wylęgania trwa od 1 do 4 dni (zwykle 1-2 dni), następnie pojawiają się charakterystyczne objawy.
Osoba dorosła zakażona wirusem grypy może zakażać przez 3 do 5 dni od chwili pojawienia się objawów chorobowych, natomiast dziecko może być źródłem zakażenia dla innych nawet do 7 dni.

Choroba zwykle ustępuje samoistnie po 3-7 dniach, ale kaszel, zmęczenie i uczucie rozbicia mogą się utrzymywać do ok. 2 tyg.

Kto jest szczególnie narażony na zakażenie?

Do grupy osób szczególnie podatnych na zakażenie należą: dzieci poniżej 2 r.ż., kobiety w 2 lub 3 trymestrze ciąży, osoby powyżej 60 r.ż., chorujące na choroby przewlekłe takie jak: choroby serca lub płuc, cukrzycę, zaburzenia czynności nerek, osoby po przeszczepach i zakażone wirusem HIV.

Leczenie oraz najczęstsze powikłania

Leczenie grypy trwa około tygodnia, jednak osłabienie może być odczuwane nawet do kilku tygodni po zakończeniu choroby. Leczenie objawów grypy ma na celu złagodzenie objawów zapalenia dróg oddechowych, a przede wszystkim bólu i gorączki. Choremu należy podawać leki przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwgorączkowe oraz leki łagodzące kaszel. W leczeniu niepowikłanych przypadków grypy należy unikać antybiotyków. Grypę i przeziębienie wywołują wirusy, na które antybiotyki nie działają, dlatego antybiotyk w ich leczeniu nie jest potrzebny.

Skutki powikłań pogrypowych występują niejednokrotnie już po paru dniach lub paru tygodniach od zakażenia.

Najczęstsze powikłania grypy to:

- zapalenie oskrzeli i płuc,
- zapalenie ucha środkowego mogące prowadzić do częściowej utraty słuchu,
- zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia,
- zapalenie krtani i tchawicy,
- zapalenie mięśni,
- niewydolność nerek,

- Zespół Guillaina-Barrego
- zaostrzenie współistniejącej choroby przewlekłej,

Każdego roku z powodu ciężkiego przebiegu grypy i występujących powikłań, pewien odsetek chorych wymaga hospitalizacji – najczęściej z powodu zapalenia płuc, zapalenia mięśnia sercowego, mózgu i opon mózgowych, a także rejestruje się zgony.

Jak uniknąć choroby?

Chcąc uchronić się przed zachorowaniem na grypę przestrzegaj poniższych zasad:

- zaszczep się i swoich najbliższych przeciw grypie, a także w trakcie trwania sezonu grypowego,
- przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,
- jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem,
- poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel lub płyn do rąk albo zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki podczas podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
- jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj i kaszl w zgięcie łokciowe – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem i nie przeniesiesz go na inne osoby,
- w miejscach publicznych, środkach transportu unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- unikaj masowych zgromadzeń, bliskiego kontaktu „twarzą w twarz" z innymi ludźmi w transporcie publicznym - zwłaszcza podczas dłuższych podróży,
- zadbaj, aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń,
- przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła lub duszność zgłoś się do lekarza. W przypadku podejrzenia lub rozpoznania grypy nie idź do pracy, zostań w domu do czasu ustąpienia objawów.

W sezonie epidemicznym ważne jest zachowanie szczególnej ostrożności- bezwzględne przestrzeganie higieny rąk, higieny kaszlu, kontaktów z zakażonymi oraz częste i dokładne wietrzenie pomieszczeń. Niezwykle ważne jest również unieszkodliwienie źródła zakażenia - izolacja chorych (reżim domowy i ograniczenie kontaktów).

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed zachorowaniem na grypę jest szczepienie. Szczepienia zalecane są przez międzynarodowe organizacje zdrowotne, m.in. WHO, a także polskie instytucje, takie jak Państwowa Inspekcja Sanitarna, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.

Szczepionka zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, a jeśli do niego dojdzie – łagodzi przebieg choroby. Wirusy grypy mutują, dlatego aby jak najlepiej ochronić się przed zachorowaniem, należy się szczepić co roku. Szczepienie przeciw grypie to pojedyncza dawka szczepionki, podawana podskórnie lub domięśniowo, zazwyczaj w mięsień naramienny. Odporność poszczepienna powstaje już 2 tygodnie po szczepieniu i utrzymuje się niemal 12 miesięcy i zapewnia ochronę w sezonie epidemicznym. Dlatego też warto zdecydować się na nią już we wrześniu/ październiku. Wówczas będzie nas chroniła przed grypą aż do marca, gdy średnio kończy się sezon zachorowań.

W Polsce sezon grypy przypada między grudniem a kwietniem. Szczyt zachorowań następuje zwykle w lutym i marcu. Zaszczepić się można w dowolnym momencie (im wcześniej, tym lepiej), ale pod warunkiem, że w danym sezonie nie chorowaliśmy na grypę. Zwykle szczepienia wykonuje się w okresie jesiennym przed okresem wzmożonych zachorowań na grypę, jednak wskazane jest również szczepienie podczas sezonu zachorowań. W przypadku osób, które nie zostały zaszczepione jesienią, nadal jest uzasadnione aby zaszczepić się w okresie wiosny, ponieważ do tego czasu istnieje ryzyko zachorowania na grypę. We wrześniu rozpoczął się kolejny sezon szczepień przeciw grypie.

Po podaniu szczepionki układ odpornościowy (naturalny system obronny organizmu) wytwarza własną ochronę przed chorobą (przeciwciała). Żaden ze składników szczepionki nie może wywołać grypy.

Co jakiś czas w gazetach, internecie, telewizji, pojawiają się doniesienia o powikłaniach po szczepieniach. Owszem, takowe istnieją. W przypadku omawianego szczepienia są to głównie: zaczerwienienie, obrzęk w okolicy wkucia, stan podgorączkowy, złe samopoczucie, ból mięśni i stawów, czasem nudności. Inne powikłania są bardzo rzadkie! Fałszywe jest stwierdzenie, że szczepienie bywa przyczyną grypy. To niemożliwe, gdyż szczepionka nie zawiera wirusa, ale same antygeny.

Szczepienia przeciwko grypie zaleca się wszystkim, w szczególności:

- przewlekle chorym (choroby układu sercowo-naczyniowego; oddechowego, w tym astma, mukowiscydoza; choroby wątroby lub nerek; choroby neurologiczne; hematologiczne; metaboliczne, w tym cukrzyca, otyłość itp.);

- osobom z obniżoną odpornością (np. HIV/AIDS lub które są w trakcie leczenia, np. chemioterapii);
- osobom w wieku powyżej 50 roku życia;
- pracownikom służby zdrowia, szkolnictwa, przedszkoli, handlu, transportu;
- osobom narażonym na kontakty z dużą liczbą ludzi;
- osobom pracującym na otwartej przestrzeni (narażonym na zmiany temperatury i niekorzystne warunki atmosferyczne);
- kobietom planującym ciążę na sezon grypowy;
- zdrowym dzieciom od 6 miesiąca życia;
- osobom opiekującym się dziećmi w wieku poniżej 5 roku życia.

Szczepić się przeciwko grypie **nie powinny** w zasadzie tylko osoby, które mają ciężką alergię na białko jaja kurzego (zawarte w preparacie) i ci, u których stwierdzono reakcje nadwrażliwości. Poza tym czasowym przeciwwskazaniem jest choroba przebiegająca z gorączką (powyżej 38 stopni). Kobiety w ciąży mogą być szczepione w II i III trymestrze.

Dlaczego co roku jest nowa szczepionka?

Grypa jest chorobą, która może się szybko rozprzestrzeniać i jest wywoływana przez wiele różnych szczepów wirusa, które mogą zmieniać się każdego roku. Skład szczepionki jest zmieniany co roku, aby chronić przed aktualnie krążącymi szczepami wirusa grypy w danym sezonie.

W każdym sezonie epidemicznym wyizolowane i wstępnie scharakteryzowane szczepy wirusa grypy przesyłane są przez Krajowy Ośrodek ds. Grypy do Centrum Referencyjnego WHO ds. Grypy w Londynie. Wirus grypy ulega szybkim mutacjom, dlatego na każdy sezon powstaje nowa szczepionka. Spośród szczepów wirusa wyizolowanych w danym sezonie epidemicznym na całym świecie, WHO wybiera szczepy, które znajdą się w składzie szczepionek na następny sezon. Aktualnie dostępna szczepionka na sezon epidemiczny 2019/2020 zawiera w swoim składzie cztery szczepy wirusa: AH1N1, AH3N2 oraz dwa różne typy B.

Lekarze i eksperci twierdzą zgodnie, że szczepienia przeciwko grypie są jedyną skuteczną metodą, która pozwala uniknąć zarówno zachorowań, jak i powikłań.

Bibliografia:

1) Vaxigrip- ulotka informacyjna dla pacjenta
2) Choroby zakaźne i pasożytnicze- epidemiologia i profilaktyka- Anna Baumann-Popczyk, Małgorzata Sadkowska- Todys, Andrzej Zieliński
3) Znaczenie zakażeń wirusem grypy w populacji polskiej – Lidia Brydak