



## Ką reikėtų žinoti apie gripą?

### Kas yra gripas?

Gripas – tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukeliamų komplikacijų. Tai viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ligų. Kasmet gripu susergera 5-10 proc. gyventojų. Lietuvoje, sergamumo gripu padidėjimas stebimas rudens – žiemos sezonu.

### Koks sukėlėjas?

Gripo virusai priklauso *Orthomyxoviridae* šeimai, kuri turi tris gentis: *Influenzavirus A, B ir C*. Gripo A virusas patogeniškas žmonėms, laukiniams ir naminiams vandens paukščiams, žinduoliams. Žmonių populiacijoje šis viruso tipas sukelia pandemijas ir epidemijas. Gripo B virusas plinta žmonių populiacijoje ir kas kelerius metus sukelia epidemijas. Gripo C virusas patogeniškas žmonėms ir kiaulėms, tačiau sukelia tik pavienius susirgimus ir nedidelius protrūkius.

### Kaip užsikrečiama gripu?

Gripu galima užsikrėsti nuo užsikrėtusio ir sergančio žmogaus. Gripo virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint. Seilių dalelės pasklinda ore, nusėda ant paviršių. Į kito žmogaus organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę. Užsikrėtęs gripo virusu žmogus susergera per 24-72 val.(vidutiniškai 48 val.).

### Kokie yra gripo simptomai?

Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas. Retai pasitaikantys gripo simptomai yra šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas.

### Koks gydymas?

Gydymui vartojami dviejų vaistų grupių medikamentai:

- Nukleozidų analogai – proteino M2 inhibitoriai;
- Neuraminidazės inhibitoriai.

Susirgus rekomenduojama kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą pas savo šeimos gydytoją, kuris skirs atitinkamą gydymą.

### Kaip apsisaugoti nuo gripo?

Skiepai yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeliamų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų. Skiepytis

rekomenduojama kiekvienais metais prieš prasidedant gripo sezonui. Pasiskiepyti nuo gripo Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja daugumai žmonių, o ypač šiems rizikos grupių asmenims:

- 65 m. ir vyresniems asmenims;
- nėščiosioms;
- asmenims, gyvenantiems socialinės globos ir slaugos įstaigose;
- asmenims, sergantiems lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais;
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams.

Gripo virusui būdinga dažna antigeninė kaita (genetinės mutacijos), kas lemia gripo viruso savybių kaitą. Todėl Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nuolat seka gripo virusų kaitą ir kiekvienais metais prognozuoja labiausiai paplitusias viruso padermes bei rekomenduoja būsimojo sezono vakcinose antigeninę sudėtį šiaurės ir pietų pusrutuliu.

2014-2015 metų šiaurės pusrutulio gripo sezonui PSO ir Europos Sąjungos institucijos rekomenduoja antigeninę vakcinose sudėtį, atitinkančią:

- **A/California/7/2009(H1N1)** viruso fragmentai.
- **A/Texas/50/2012(H3N2)** viruso fragmentai
- **B/Massachusetts/2/2012** viruso fragmentai

Be to, žiemos metu žmonės labai daug laiko praleidžia uždaroje patalpose, kur yra puikios sąlygos plisti gripo virusui. Dėl to rekomenduojama:

- Dažnai plauti rankas;
- Vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis;
- Vengti masinio žmonių susibūrimo vietų;
- Kosint ir čiaudint prisidengti burną;
- Neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos;
- Gerai vėdinti patalpas;
- Susirgus kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, gerti daug skysčių, likti namuose.

Straipsnis parengtas remiantis ULAC metodinėmis rekomendacijomis.

*Visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje,*

*Laima Miliukienė,*