

ГРИПОТ ВО ЗИМСКИОТ ПЕРИОД И КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИТЕ ОД НЕГО

Грипот е акутно заболување на дишните патишта, предизвикано од вирусите на инфлуенца тип А и Б, кое најчесто се јавува во зголемен број или во епидемиска форма во текот на зимскиот период. Во овој период, чести се и инфекциите со други респираторни вируси кои имаат исти или слични симптоми со грипот.

Во пракса, тешко може да се направи разлика дали се работи за грип или обична настинка само врза база на симптоматологијата, ако не се направи лабораториска, т.е. микробиолошка потврда на причинителот на заболувањето.

Затоа, без сигурна дијагноза овие заболувања се нарекуваат "заболувања слични на грип" (influenza like illnesses - ILI) или се класифицираат како акутни респираторни инфекции (АРИ).

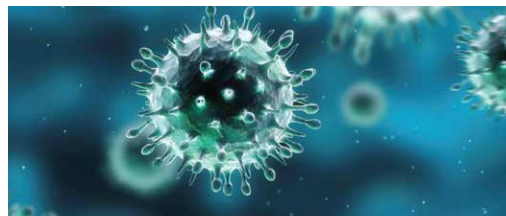
Значењето на грипот е важно од два аспекта:

- регистрирање на голем број на заболени и смртни случаи асоцирани со грип,
- губење на работни часови, намалување на продуктивноста, преоптовареност и зголемување на трошоците на здравствените и социјалните сервиси (економскиот импакт).

Се смета дека годишно во светот околу 3-5 милиони луѓе заболуваат од тешки форми на грип, а околу 250-500 илјади од нив умираат.

Причинител на заболувањето?

Постојат повеќе типови на вируси на инфлуенца (тип А, Б и Ц), но од интерес за човекот се вирусите на инфлуенца од тип А и Б, бидејќи тие предизвикуваат заболување во хуманата популација.



Како се пренесува?



Грипот е заразно заболување кое се шири директно од човек на човек, главно преку ситните капки кои ги исфрла заразениот човек при кашлање и кивање, или индиректно преку контакт со респираторни секрети (течности) од заболен човек со кои се загадени неговите раце или околните површини кои ги допирал, или предмети со кои се служел.

Симптомите на заболувањето се јавуваат 1 до 4 дена откако вирусот навлегол во телото. Најголем дел од лицата може да го пренесат вирусот на друго лице 1 ден пред да се појават симптомите и 5-7 дена откако болеста се манифестирала. Ова значи дека човек може да го пренесе вирусот пред да знае дека е инфициран.

Како се манифестира

Заболувањето има ненадеен почеток со висока температура, главоболка, општа малаксаност, истоштеност, болки во мускулите и зглобовите, црвено и болно грло, гребене во грлото, солзење во очите и секреција од носот кашлица која најчесто е сува, непродуктивна. Секој заболен не мора да ги има сите наброени симптоми, а кај дел од заразените лица болеста може да помине и без симптоми (според податоци од некои студии тој процент се движи од 20-30%), или пак со благи симптоми на настинка.



Како се потврдува дијагнозата ?

За потврдување на дијагнозата на грип, со брис се зема материјал од грло и нос и се испраќа во специјализирана лабораторија, каде во доставениот примерок се докажува присуство на вирусот или негови делови.

Во време кога грипот е веќе широко распространет во заедницата и има лабораториска потврда за тоа, не е неопходна лабораториска дијагноза на секој поединечен случај, туку дијагнозата се поставува врз база на клинички знаци и симптоми.



Како се лекува?

Лекувањето на грипот, исто како и на настинките е симптоматско, односно се лекуваат симптомите, а не самата болест. Се спроведува хигиено-диететски режим (мирување, земање на повеќе течности - топли напитки, лесна исхрана, витамини и минерали), а по препорака на доктор и во зависност од тежината на болеста, може да се дадат и одредени антивирусни лекови.

Антибиотска терапија се дава само во случај на секундарни бактериски инфекции кои го влошуваат текот и исходот на болеста, односно за лекување на компликациите од грипот, исклучиво по налог на доктор.



ПРЕВЕНТИВНИ МЕРКИ

Специфични мерки на превенција - вакцинација.

Вакцината против грип е најдобра превентивна мерка, особено се препорачува за лицата постари од 65 години, лица со хронични болести и состојби на намален имунитет, како и кај децата помали од 2 години. Вакцинацијата против грип не е 100% гаранција дека вакцинираното лице нема да се разболи од грип, но дури и да добие грип, тој ќе биде во поблага форма, а ризикот од компликации значително намален.



Употреба на лекови за превенција од грип или заболувања слични на грип не се препорачува.

Општи мерки на превенција.

Општите мерки за заштита од грип се мерки кои се насочени кон сите акутни респираторни заболувања и може да се од голема корист, особено ако се применуваат во текот на целиот зимски период:

- Да се избегнува собирање и престој во простории каде престојуваат повеќе луѓе, особено да се избегнува близок контакт со луѓе кои се болни или сомнителни - кашлаат, киваат, имаат покачена телесна температура!
- Често да се мијат рацете со вода и сапун или дезинфекционо средство!
- Да се загреваат просториите за престој и често да се проветруваат!
- Препорачливо е топло, слоевито облекување, топли бањи!
- Да се пијат топли напитки (чаеви и супи), овошни цедени сокови, вода со лимон.
- Да се земаат свежи продукти богати со витамини и минерали, најдобро овошје и зеленчук кои му се неопходни на организмот. Особено се пожелни продукти богати со витамин Ц (цитрони, лимони, портокали, пиперка). Доколку не се располага секогаш со свежи прехранбени продукти, може да се користат и мултивитамински напитки и препарати.
- Како дополнителни средства може да се користат препарати на база на прополис, ехинацеа, мед, ѓумбир, лук и сл.
- Практикување на здрав начин на живот и здрави навики, вклучително добар сон и одмор, здрава храна, одржувајте ја физичката и психичката активност, намалете го стресот. Силниот имунитет ќе ви помогне да останете здрави или полесно да се справите со грипот и заболувањата слични на грип.



Сепак, дури и да сте совршено здрави и да имате силен имунитет, може да аболите од грип или заболување слично на грип!

Што ако се разболам од грип? Како да ги заштитам блиските?

Ако се разболите од грип или некоја друга вирусна инфекција слична на грип, тогаш придржувајте се кон следните препораки:

- Останете дома и не одете на работа, во училиште или на места каде има многу луѓе!
- Одморајте се и земајте многу течности и лесна храна!
- Избегнувајте блиски контакти со лицата со кои живеете, не примајте посети додека сте болни!
- Ставајте маска/шамивче на устата и носот кога контактирате со своите блиски во домот, кога кашлате и кивате!
- Мијте ги рацете со топла вода и сапун - често и темелно, особено после кивање или кашлање!
- Користете влажни марамчиња кои содржат алкохол или средство за дезинфекција на рацете!
- Избегнување на допирање на очите, носот и устата со раце!
- Отстранете ги или дезинфицирајте ги загадените предмети од околината адекватно!
- Проветрувајте ја често просторијата каде престојувате додека сте болни!
- Одржувајте ја чиста вашата околина - предмети, површини со средства за хигиена на домот!
- **Ако сте над 65 години или имате хронични заболувања, или доколку симптомите на болеста се влошуваат или траат повеќе денови - побарајте лекарска помош!**



Сектор за контрола и превенција на заразни болести

Институт за јавно здравје - Скопје