

## **ШТО Е ГРИП?**

Грипот е акутно заразно 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 обична настинка, грип или КОВИД-19 единствено врз база на симптоматоми, 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) или сериозни акутни респираторни инфекции (САРИ).

## **ЗНАЧЕЊЕ НА ГРИПОТ**

Грипот е медицински ентитет и феномен со специфични епидемиолошки карактеристики, сезонското јавување, како и појавување во епидемиска и пандемиска форма. Неговите клинички манифестации, оштетување на здравјето на луѓето, високиот морбидитет и морталитет, претставуваат не само медицински, туку и здравствен, социјален, економски и финансиски проблем, за секој здравствен систем и значителна закана за населението. Грипот доведува до губење на работни часови, намалување на продуктивноста, преоптовареност и зголемување на трошоците на здравствените и социјалните сервиси (економскиот импакт).

Пред пандемијата со КОВИД-19, се смета дека глобално на годишно ниво заболувале 1 милијарда луѓе, 3-5 милиони луѓе заболувале од тешка форма на болест, а дури 650.000 случаи завршувале со смртен исход асоциран со грип.

Вирусите на грип од типот А, регуларно предизвикуваат сезонски епидемии на грип, при што можат да афектираат 5-10% од целокупното население и 20-30% од децата.

## **ТИПОВИ НА ВИРУС НА ГРИП**

Вирус на грип тип А:

- Причинува инфекции кај луѓе и животни
- Кај заболелите може да се регистрира со потешка клиничка слика
- Вирусот има висок епидемиски потенцијал
- Има способност да мутира и да предизвика епидемии и пандемии.

Вирус на грип тип Б:

- Вирусот причинува инфекција само кај луѓето
- Вирусот има помал епидемиски потенцијал

Вирус на грип тип Ц:

- Вирусот причинува спорадични заболувања
- Вирусот нема епидемиолошки потенцијал

Вирус на грип тип Д:

- Вирусот причинува спорадични заболувања
- Вирусот нема епидемиолошки потенцијал

## ЕПИДЕМИОЛОШКИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА ГРИПОТ

- Грипот претставува многу контагиозно, акутно заразно заболување, причинето од вирусот на грип кое го зафаќа респираторниот систем, најчесто ждрелото, носот, дишните патишта и понекогаш белите дробови.
- Може да ги афектира луѓето во сите возрастни групи, а симптомите започнуваат брзо и ненадејно.
- Ова заболување најчесто се појавува како спорадична инфекција (поединечни случаи), но многу почесто грипот може да се види во облик на локални епидемии или големи пандемии.
- Се јавува во скоро сите делови на светот, во текот на целата година, обично бројот на заболените лица се зголемува и се концентрира во месеците со голема релативна влажност.
- Заболувањето настанува експлозивно, често со минимални или никакви предупредувања, бројот на заболените лица се зголемува драматично во текот на краток временски период.
- Епидемиите се краткотрајни, траат со денови или недели, а може да имаат повеќе сукцесивни бранови кои што траат со недели и месеци.

## 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 (капки) 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.



## СИМПТОМИ НА ГРИП

Почетокот на болеста се карактеризира со ненадеен почеток со покачена телесна температура (39°C – 40°C) која обично трае 3-5 дена. Други симптоми:

- Се појавува треска
- Силна главоболка
- Болки во зглобови и мускули
- Малаксаност
- Сува надрознителна кашлица, која обично е непродуктивна и настанува поради деструкција на слузницата на дишни патишта,
- Гребене во грло
- Зарипнат глас, затнат нос
- Појава на течење од нос, или затнат нос
- Фотофобија, гастроинтестинални симптоми, зголемени вратни лимфни жледи и општа лоша состојба.



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.

КОВИД-19 vs Грип		
Симптоми	КОВИД-19	Грип
Покачена температура и/или треска	✓	✓
Кашлица	✓	✓
Болка во мускули, болки во тело	✓	✓
Малаксаност	✓	✓
Губење на вкусот или мирисот	✓	✗
Течење на нос или затнат нос	✓	–
Воспалено грло	–	–
Отежнато дишење	✓	–
Сериозност	Варира. Постари лица и лица со одредени коморбидитети се под ризик од посериозна болест. Се смета дека предизвикува посериозна болест кај повеќе лица во споредба со грипот	Варира. Мали деца, постари лица и лица со одредени коморбидитети се под ризик од посериозна болест.
Почеток на симптоми	Подоцна (2-14 дена по заразување)	Порано (1-4 дена по заразување)
Причинител	SARS-CoV-2	Influenza A, B
	✓	вообичаено
	✗	поретко
	–	не е вообичаено

## **КОМПЛИКАЦИИ НА БОЛЕСТА**

Повеќето луѓе кои ќе заболат од грип може да се опорават за неколку дена до помалку од две недели, но некои луѓе може да развијат компликации (како што е пневмонија), а некои од компликациите може да бидат опасни по живот и да резултираат со смрт.

Најчести компликации на грипот кои имаат умерен тек се воспаление на синусите (синусит) и воспаление на увото (отитис). Пневмонијата е сериозна компликација на грип и може да биде резултат на инфекција со вирусот на грип или ко-инфекција на вирус на грип и бактерии. Како сериозни компликации предизвикани од грип може да се развијат воспаление на срцето (миокардитис), мозокот (енцефалитис) или воспаление на мускулните (миозитис). Грипот може да предизвика откажување на повеќе органи (на пр. респираторна или бубрежна инсуфициенција). Во ретки случаи инфекција со вирусот на грип на респираторниот тракт може да предизвика екстремно воспалителен одговор во телото и да доведе до сепса, сериозна животна загрозувачка состојба. Кај лица со хронични заболувања (астма, ХОББ, хронични срцеви заболувања итн) грипот може да предизвика влошување на постоечката состојба.

## **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.

**Одделението за вирусологија при Институт за јавно здравје е национална референтна и меѓународно акредитирана лабораторија за дијагностика на инфлуенца (грип). Достапни се реагенси за тестирање по клинички (со упат од матичен лекар, инфектолог) и епидемиолошки индикации.**

## **КАКО СЕ ЛЕКУВА?**

Лекувањето на грипот 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. Антивирусните лекови најдобро делуваат кога се започнуваат рано со нивна употреба, како што е 1-2 дена по почетокот на симптомите на грип. Антивирусните лекови против грип може да ги намалат симптомите, да го скратат времето на лекување и да спречат појава на компликации.

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

### Специфична мерка за превенција - вакцинација

Вакцинацијата против грип е најефективен и најефикасен начин за превенција на грипот. Вакцината против грип е безбедна, ефективна, достапна и се користи повеќе од 60 години. Меѓу здрави возрасни лица, вакцината против грип може да ја спречи појавата на болеста за 70% до 90%. Меѓу постарите лица, вакцината ги намалува компликациите и до 60%, а појавата на смртните случаи за 80%.

### СЗО препорачува годишна вакцинација за:

- Сите бремени жени во текот на било кој период во бременоста
- Деца на возраст од 6 месеци до 5 години
- Лица постари од 65 години
- Лица со хронични заболувања
- Здравствени работници



Најдобро е да се вакцинирате пред или на почеток на сезоната на грипот. Обично октомври е најповолен месец за вакцинација против грип. Иако може да се случи да не стигнете да се вакцинирате до месец ноември, сепак се препорачува вакцинација и покасно со оглед на тоа дека сезоната на грипот трае од октомври до мај. Рана вакцинација е препорачана особено кај бремени жени во третото тромесечие со цел да се овозможи заштитен ефект кај плодот кој ќе го штити и во првите месеци после раѓањето.



### Како делува вакцината?

- Вакцината против грип предизвикува создавање на соодветни антитела во организмот, околу две-три недели по вакцинацијата.
- Овие антитела можат да обезбедат заштита само против инфекција од оние вируси кои се присутни во вакцината.
- Можен е послаб имун одговор кај лица со имунодефициенција или кои примаат имуносупресивна терапија (кортикостероиди, цитотоксични лекови или радиотерапија).
- Секоја година, се произведува нова вакцина против типовите на вируси за кои се предвидува дека ќе циркулираат во претстојната сезона.
- Имунитетот стекнат со вакцинација ослабува, што е уште една причина зошто се препорачува вакцинација секоја година.

**ВАКЦИНАТА ПРОТИВ ГРИП НЕ МОЖЕ ДА ПРЕДИЗВИКА ГРИП!!!**

## 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 здрав начин на живот и навики, вклучително добар сон и одмор, здрава храна, одржувајте физичка и психичка 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 заболите од грип или заболување слично на грип

## Што ако се разболам од грип?

Следете ги 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!
- Покријте го носот и устата со шамивче при кашлање и кивање!
- По употреба шамивчињата фрлете ги во корпа за отпадоци!
- Носете заштитна маска кога контактирате со своите блиски во домот, кога кашлате и кивате!
- Практикувајте често и темелно миење на рацете со топла вода и сапун, особено после кивање или кашлање!
- Користете влажни марамчиња кои содржат алкохол или средство за дезинфекција на рацете!
- Избегнувајте допирање на очите, носот и устата со раце!
- Често проветрувајте ја 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!



### **ЕПИДЕМИОЛОШКИ КОМЕНТАР И ПРОЦЕНКА НА РИЗИК**

Заклучно со 51-ва недела од 2024 година, се забележува зголемување на бројот на заболувања слични на грип, кој сè уште е под неделната граница за сезонска активност.

Резултатите добиени од вирусолошкиот надзор над инфлуенца покажуваат дека има спорадична активност на вирусот на грип во текот на првите 12 недели на надзор. Согласно овие податоци, Македонија има низок интензитет на вирусот на грип.

Согласно историските податоци од надзорот над грип во Македонија, пикот на заболувањето се очекува од крајот на месец јануари до средината на месец февруари.

**Вакцинацијата против грип е една од најефикасните мерки за превенција.**

*Оддел за епидемиологија на заразни болести  
Институт за јавно здравје*