

GRIPAS

Gripas – užkrečiama kvėpavimo takų liga, kurią sukelia gripo virusai. Gripas kartojasi kasmet vėlyvą rudenį, ankstyvą žiemą ir plisdamas apima dideles įvairaus amžiaus žmonių grupes.

Ligos pažeidžiamas organas ar kūno dalis

Gripo virusas pažeidžia nosies, ryklės gleivinę, plaučius. Gripo virusą perduoda sergantis gripu žmogus. Jam kosint, čiaudint, kalbant virusas patenka į aplinkos orą. Su įkvepiamu oru virusas patenka į sveiko asmens organizmą. Gripo virusu galima užsikrėsti ir per aplinkos daiktus. Pavyzdžiui, virusas gali patekti prisilietus prie durų rankenos ant kurios yra gripo virusų, o po to palietus savo nosį ar burną.

Ligos dažniausiai pažeidžiami asmenys

Gripu gali susirgti bet kuris asmuo. Didesnė rizika susirgti gripu gresia vyresnio amžiaus žmonėms, sergantiesiems cukriniu diabetu, lėtinėmis plaučių bei širdies ligomis bei asmenims su imuninės sistemos sutrikimais.

Ligos priežastys ir rizikos veiksniai

Skiriami trys gripo viruso tipai – A, B ir C. A ir B tipo virusai sukelia epidemijas. A tipo gripo virusas susijęs su pandemijomis (epidemijomis išplitusiomis po visą pasaulį), kurios kartojasi kas 10-40 metų. A ir B tipo gripo virusai nuolat kinta, susidaro jų naujos padermės. Tai nulemia naujų epidemijų atsiradimą kas keletą metų.

Persirgus gripu, susidaro antikūnai prieš ligą sukėlusią viruso padermę, tačiau antikūnai neapsaugo nuo kitų gripo padermių.

Didesnė rizika gripo komplikacijoms yra vaikams nuo 6 mėnesių iki 2 metų bei asmenims, vyresniems nei 65 metai.

Riziką susirgti gripu ar patirti gripo komplikacijas taip pat didina:

- gyvenimas slaugos namuose ar kitose ilgalaikės priežiūros institucijose
- cukrinis diabetas, lėtinės plaučių, širdies ligos
- vaistų silpninančių imuninę sistemą vartojimas, leukemija, ŽIV (šios ligos susiję su imuninės sistemos susilpnėjimu)
- 2, 3 nėštumo trimestras gripo epidemijos metu
- darbas sveikatos priežiūros institucijose
- reguliarus kontaktas su jaunesniais nei 2 metų vaikais

Ligos simptomai ir požymiai

Gripo virusai patekę į kvėpavimo takus ima daugintis ir sukelia gripo simptomus.

Inkubacinis gripo periodas yra 1-4 dienos.

Ligos simptomai dažniausiai pasireiškia staiga. Pagrindiniai simptomai:

- karščiavimas (paprastai temperatūra būna aukšta)
- raumenų (ypač nugaros, galūnių), sąnarių skausmas
- bendras silpnumas, nuovargis
- liguista išvaizda: šilta, paraudusi oda, paraudę ašarotos akys
- galvos skausmas
- sausas kosulys
- gerklės skausmas, sloga
- apetito sumažėjimas

- mažiems vaikams būdinga aukštesnė temperatūra. Kartais jie gali vemti ar viduriuoti

Jei neišsivysto gripo komplikacijų, ligoniai pasijunta geriau po 7-10 dienų. Tačiau net ir pasveikus, kurį laiką gali išlikti nuovargio jausmas.

Nemažai žmonių painioja peršalimą su gripu. Peršalimą sukelia kiti, ne gripo, virusai. Atskirti peršalimą

nuo gripo vien pagal simptomus yra gana sunku ar net neįmanoma. Bendrai paėmus, sergantieji gripu atrodo ligotesni, jie suserga staigiau, jaučiasi silpnesni, labiau pavargę. Gripui būdingesnė aukšta temperatūra, raumenų, sąnarių skausmai, ryškus nuovargis ir sausas kosulys. Sloga, užgulta nosis dažnesnė paprasto peršalimo metu.

Daugumą gripo atvejų gydytojai diagnozuoja remdamiesi klinikiniais simptomais, ypač jei sergama gripo epidemijos metu. Kartais gydytojui gali prireikti atlikti specialų tyrimą, kuriuo būtų patvirtinamas gripo virusų buvimas. Tuomet, medine mentele apvyniota vata gydytojas perbraukia per užpakalinę ryklės dalį ir nosies viduje. Mentelė įdedama į specialią pakuotę ir siunčiama į laboratoriją.

Ligos gydymas

Į gydytoją reikia kreiptis tuomet, kai atsiranda gripo simptomai ir pacientas priklauso rizikos susirgti gripu ar patirti jo komplikacijas grupei. Gydytojo pagalbos reikia ieškoti ir tuomet, kai pasidaro sunku kvėpuoti, labai stipriai skauda gerklę, atkosima žalsvų, gelsvų skreplių ar jaučiamas labai didelis silpnumas. Jei gripo simptomai praeina, tačiau netrukus vėl pasireiškia dar stipriau, būtina kreiptis į gydytoją. Tačiau būtina žinoti ir tai, kad gripo simptomai (t.y. karščiavimas, skausmas) palengvinami paracetamoliu, ibuprofenu, ar kitais NVNU, o gripo virusai slopinami priešvirusiniais vaistais.

Jei nėra rizikos veiksnių, atsiradus gripo simptomams, gydytojas gali rekomenduoti lovos režimą, gerti daugiau skysčių, vartoti ligos simptomus lengvinančius vaistus (pvz.: **NIMESIL**_po 1 paketėlį 2 kartus per dieną, **Dolmen granulėmis geriamam tirpalui**_po 25 mg 3 kartus per dieną).

Esant kosuliui - rekomenduojama vartoti atsikosėjimą lengvinančius preparatus (pvz. [Flavamed](#)). Flavamed skystina gleives kvėpavimo takuose bei lengvina jų atkosėjimą. Kosulys ne tik tampa mažiau varginantis, bet ir mažėja komplikacijų pavojus.

Esant slogai - rekomenduojama nosies praplovimai natūraliai druskingesniu Atlanto vandenyno vandeniu [Quixx](#). Dėl didesnės druskos koncentracijos, Quixx ne tik valo ir drėkina nosies gleivinę - bet ir mažina gleivinės paburkimą, dėl ko lengvėja kvėpavimas.

Ligos profilaktika

Asmeninė higiena

- dažnai plauti rankas vandeniu ir muilu
- nesidalyti drabužiais ar asmeniniais daiktais gripo protrūkio metu
- vengti liesti veidą nenusiplovus rankų
- kosint ar čiaudint burną prisidengti nosine

Vengti kontakto su sergančiais asmenimis, susirgus likti namuose.

Efektyviausias būdas išvengti gripo – skiepijimasis. Nuo gripo skiepijamasi kasmet prieš gripo sezoną.

Geriausias metas skiepytis yra spalį ir lapkritį.

Užkrečiamųjų ligų kontrolės ir profilaktikos centras JAV rekomenduoja skiepyti šių grupių žmones:

- vaikus nuo 6 mėnesių iki 2 metų, tasip pat juos prižiūrinčius asmenis
- suaugusiuosius nuo 50 metų
- moteris, kurios bus nėščios gripo sezonu
- vaikus, kuriems ilgą laiką skiriamas aspirinas
- asmenis nuo 2 iki 64 metų, kuriems esti imuninės sistemos sutrikimų, sergančius sunkiomis lėtinėmis širdies, plaučių, inkstų ligomis ar cukriniu diabetu
- asmenis, gyvenančius globos įstaigose
- sveikatos priežiūros darbuotojus