



GRIPA

Katarina Planinec

1. *Kako pogosta je gripa?*

Je zelo pogosta bolezen. Pojavlja se ponavadi pozimi in zgodaj spomladi. V času epidemije ponavadi zboli 10-20 % ljudi, v določenih starostnih skupinah pa tudi 40-50 %. Ne vemo, zakaj se epidemija nenadoma prekine, četudi so na območju, ki ga prizadene gripa, osebe sprejemljive za virus. Ne vemo tudi, kje se virus med dvema epidemijama nahaja.

2. *Kaj povzroča nastanek gripe?*

Gripo povzročajo virusi. Raziskovalci delijo viruse gripe v tri glavne kategorije: tip A, B in C. Čeprav lahko vsi trije tipi mutirajo in se spremenijo v nove seve, pa virus influence A nenehno mutira in vsako leto ustvarja nove soje virusa. To pomeni, da nikoli ne moremo razviti trajne imunosti. Četudi se nam v enem letu razvijejo protitelesa proti virusu, nas ta protitelesa verjetno ne bodo zaščitila pred novim sojem virusa, ki se bo pojavil prihodnje leto. Mutacije virusa influence tipa A so odgovorne za velike epidemije, ki se pojavijo vsakih nekaj let. Tipa B in C sta manj pogosta in sta odgovorna za bolj omejene epidemije ter blažje primere gripe. Nastanka pandemij ni mogoče predvideti, ker se pojavljajo v zelo različnih razmakih. Najhujše pandemije so bile 1889/90, 1918/19, 1957, 1968, 1977. Najhujša je bila 1918/19, ki je zahtevala 20 milijonov žrtev. Smrtnost pri gripi je približno 1 %. Najbolj ogroženi so starejši ljudje, dojenčki, nosečnice, bolniki z boleznimi srca, pljuč, rakavi bolniki, sladkorni bolniki.

Virus gripe se prenaša z vdihovanjem kapljic, ki se širijo v okolico s kihanjem in kašljanjem ali s prijemanjem predmetov, ki jih je okužila za gripo obolela oseba. Inkubacija, to je čas od okužbe do pojava bolezni, traja od 1 do 3 dni. Bolnik izloča viruse tipa A 6 dni, viruse tipa B pa 14 dni. Posamezni bolnik lahko okuži zelo veliko ljudi okoli sebe, saj izloča zelo velike količine virusa. Virus se razmnožuje v epitelijskih celicah migetalk v dihalih. Povzroči okvaro in luščenje epitelijskih celic zgornjih dihal in sapnika. Kašelj je obrambni mehanizem, ki pomaga telesu odstranjevati sluz in propadle celice iz dihal. Za obnovo uničenih migetalk v dihalih potrebuje telo približno 1 mesec, zato je kašelj prisoten prav toliko časa, pri kadilcih pa še veliko dlje, saj imajo le-ti ta epitel že dodobra načet ali uničen.

3. *Kako se gripa kaže?*

Bolezen se začne nenadoma, iz stanja popolnega zdravja po od 1- do 3-dnevni inkubaciji. Za gripo je značilna nenadna visoka telesna temperatura, tudi do 40 °C, mraženje in mrzlica, dražec suh kašelj in zelo hude bolečine v mišicah vsega telesa. Pojavijo se pekoče bolečine v očeh, lahko smrkanje, vendar nahod ni pogost, hripavost in bolečine v žrelu. Bolnik nima teka, lahko tudi bruha. Povišana telesna temperatura lahko traja 3-4 dni, redko do 8 dni. Izjemoma poteka povišanje temperature v dveh fazah, ko se temperatura najprej normalizira, nato pa se 4. dan ponovno dvigne. Nekateri bolniki, posebno otroci, lažje prebolevalo gripo, čeprav je telesna



temperatura lahko tudi zelo visoka. Vendar pa sta pri otrocih pogosti bolečina v trebuhu in driska. Pri ogroženih bolnikih je klinični potek hujši: temperatura je dolgotrajnejša, kašelj je vse hujši, okrevanje je navadno daljše, več je zapletov in celo smrti.

4. *Kako postavimo diagnozo?*

Pomembni so epidemiološka slika, anamneza in klinični pregled. Najpomembnejša je osamitev virusa iz nosnega izločka, izpirka žrela ali izmečka. Obstajajo tudi hitri testi za ugotavljanje prisotnosti virusa influence v nosnem izločku. Pregled krvi pokaže normalno ali znižano število belih krvnih teles. Delamo tudi serološke preiskave krvi.

5. *Kako poteka zdravljenje?*

Zdravljenje gripe brez zapletov je simptomatsko. Potrebna sta počitek in dovolj tekočine. Povišano telesno temperaturo znižujemo z zdravili za znižanje temperature, lahko z mlačno kopeljo. Otrokom ne dajemo acetilsalicilne kisline zaradi možnih nevroloških zapletov. Uporabljajo se tudi sredstva proti kašlju. Ker je gripa virusna bolezen, se ne bo odzvala na antibiotike. Pri bakterijski pljučnici, ki se pojavi kot zaplet gripe, pa je antibiotik nujno potreben. Poznamo pa tudi zdravila proti gripi, ki jih zdravnik predpiše na bel recept, kar pomeni, da jih moramo plačati. Le-ta skrajšajo trajanje gripe. Vzeti jih moramo čim prej, najkasneje v 3 dneh po pojavu znakov bolezni.

6. *Kako bolezen poteka?*

Gripa se ponavadi pozdravi brez zapletov in brez posledic v roku 7-10 dni. Na zaplete pomislimo, kadar namesto pričakovanega izboljšanja pride do poslabšanja v smislu virusne ali bakterijske pljučnice, lahko pride tudi do vnetja srčne mišice, osrčnika in mišic. Gripa lahko privede do poslabšanja kroničnih bolezni, kot so astma, kronična obstruktivna pljučna bolezen, sladkorna bolezen, srčno popuščanje ... Lahko pride tudi do toksičnega šoka in nenadne smrti, do vnetja možganov – encefalitisa, vnetja hrbtenjače. Protitelesa varujejo pred istim tipom influence še več let.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika z gripo?*

Bolnik mora počivati in piti dovolj tekočine. Na kontrolo ga naročimo čez 5-7 dni, sicer posebne kontrole niso potrebne, razen v primeru poslabšanja bolezni same ali če pride v času prebolevanja gripe do poslabšanje osnovne kronične bolezni.

8. *Kako si lahko pri gripi pomagata sami?*

V času okužb se čim manj gibajte v prostorih, kjer se zadržuje veliko ljudi, odpovejte se kajenju, ki škoduje dihalom, in alkoholu, ker oboje zmanjšuje splošno odpornost proti okužbam. Pogosto si umivajte roke, da uničite viruse, ki ste jih pobrali pri prijemanju okuženih predmetov, kot so npr. kljuke na vratih. Redno zračite bivalne prostore, poskrbite za redno telesno dejavnost in zdravo, z vitamini bogato prehrano.



9. Kako gripa vpliva na vaše življenje?

V času obolenja je potreben počitek, včasih tudi do 10 dni ali celo kakšen dan več. V času prebolevanja gripe smo na bolniškem dopustu. Če je potek ugoden, načeloma ni težav in gripa ne pušča nikakršnih posledic. Okrevanje po gripu je lahko pri sočasnih boleznih daljše.

10. Ali in kako lahko nastanek gripe preprečite?

Cepljenje je najboljšo sredstvo za preprečitev gripe. Cepivo je varno in učinkovito, če pa boste kljub cepljenju oboleli za gripo, bodo simptomi milejši, kot bi bili, če se sploh ne bi bili cepili. Cepljenje proti gripu naj bi po podatkih raziskovalcev doseglo zaščito pri 70-90 % cepljenih, mlajših od 65 let, ki traja 3-6 mesecev. Pri starejših in oskrbovancih domov za starejše občane pa naj bi v 60 % preprečilo sprejem v bolnico in za 80 % zmanjšalo smrtnost. Cepimo se vsako leto znova, cepivo pa dobimo pri svojem zdravniku ali v pristojnem zavodu za zdravstveno varstvo. Cepljenje se ponavadi prične novembra, cepimo pa se lahko, dokler se ne pojavi epidemija gripe. Cepimo v mišico nadlahti. Cepivo sestavljajo očiščeni, oslavljeni virusi gripe. Gre za t.i. mrtvo cepivo, ki ne povzroča bolezni. Po cepljenju dobijo nekateri ljudje nizko vročino in bolečine v mišicah, na mestu cepljenja pa se lahko pojavijo rdečina, otekline in bolečina, kar omilimo s hladnimi obkladki.

Ne cepimo oseb, ki že prebolevajo gripo ali imajo povišano telesno temperaturo, prav tako ne cepimo oseb, ki so alergične na jajca, ker se cepivo pridobiva iz piščančjih zarodkov. Lahko pa se cepijo nosečnice v drugem in tretjem trimesečju nosečnosti ter doječe matere, otroke pa cepimo s prilagojeno dozo cepiva. Pri bolnikih, ki prejemajo imunosupresivno terapijo, je učinek cepljenja vprašljiv.

Cepljenje se priporoča predvsem: bolnikom s kroničnimi boleznimi, bolnikom s prirojeno ali pridobljeno pomanjkljivo imunostjo, osebam starejšim od 65 let, posebej ogroženim osebam, ki so pri svojem poklicu bolj izpostavljene okužbi, večjim skupinam ljudi pa v primeru epidemije, oziroma pandemije.