pacjent.gov.pl

Nie lekceważ grypy

Data aktualizacji
2020-02-06

Grypa jest chorobą wirusową:

- **grypa sezonowa** — występuje co roku i wywołują ją wirusy występujące u ludzi
- **grypa pandemiczna** — nie zależy od pory roku i jest efektem jakiejś znacznej mutacji wirusa (np. świńska grypa, ptasia grypa).

Wirus grypy:

- szybko się zmienia
- szybko się namnaża w organizmie
- łatwo się nim zarazić.

Trzeba pamiętać, że nie każda gorączka i kaszel to grypa. Grypa:

- rozwija się bardzo szybko (wirus szybko się namnaża)
- pojawia się wysoka gorączka, katar, kaszel, ból głowy
- chory odczuwa bóle mięśniowe
- towarzyszy jej ogólne uczucie osłabienia i rozbicia
- niekiedy pojawiają się wymioty i łagodna biegunka, u małych dzieci ból brzucha.

Z uwagi na wysoką gorączkę u dzieci oraz fakt, że rozpoznanie grypy i odróżnienie jej od przeziębienia nie jest łatwe, należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

W razie podejrzenia grypy w żadnym wypadku nie należy chodzić do pracy, ale zostać w domu i odpoczywać. Teraz, kiedy dzięki e-zwolnieniu nie musimy już po wizycie u lekarza zanosić zaświadczenia do pracy, jest to proste.

Przeczytaj o e-zwolnieniu

Grypa mija sama, zwykle po 7 dniach. Jednak czasami mogą pojawić się powikłania:

- wtórne bakteryjne zapalenie płuc
- zapalenie oskrzelików (szczególnie u niemowląt i dzieci)
- zaostrzenie chorób przewlekłych, np. astmy, obturacyjnej choroby płuc, dolegliwości układu krążenia, niewydolności serca, choroby niedokrwiennej serca
- angina wywołana paciorkowcem
- sepsa (rzadko)
- bardzo rzadko (zwykle u dzieci) zespół Reye’a – zwykle związany z przyjmowaniem preparatów kwasu acetylosalicylowego
- zapalenie mięśnia sercowego

- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych
- zapalenie mięśni
- niewydolność wielonarządowa (rzadko)
- encefalopatia
- poprzeczne zapalenie rdzenia kręgowego.

Grypa, zwłaszcza nieleczona, może skończyć się niepełnosprawnością, a nawet śmiercią.

Lepiej zapobiegać zarażeniu

Żeby chronić siebie oraz innych wokół siebie przed grypą należy:

- zaszczepić się
- często myć ręce
- nie kichać na ludzi
- nie zasłaniać kichnięcia dłonią, którą potem podajemy do przywitania
- unikać przebywania w zatłoczonych miejscach (szczególnie w czasie nasilenia sezonu grypowego)
- unikać chorych lub w ich towarzystwie chronić się np. maseczką na twarzy
- unikać dotykania swoich oczu, nosa i ust rękami, którymi dotykaliśmy np. klamki, poręczy, pieniędzy
- pozostać w domu w przypadku objawów choroby
- zadbać o właściwą dietę, która wzmocni naszą odporność.

Szczepienia przeciwko grypie

Grypa będzie łagodniejsza, jeśli wcześniej zaszczepimy się przeciw grypie. To bardzo ważne, zwłaszcza w przypadku osób starszych, dzieci oraz osób z chorobami przewlekłymi, które mogą ciężko przechodzić grypę.

Zaszczep się przeciwko grypie

Szczepienie zaleca się każdemu, nawet małym dzieciom od 6. miesiąca życia.

Najlepiej zaszczepić się na początku sezonu grypowego, jesienią. Ważne, żeby to zrobić przed szczytem zachorowań, który w Polsce zwykle ma miejsce od stycznia do marca. Szczepienie należy zawsze skonsultować z lekarzem.

Ponieważ wirus grypy szybko się zmienia, co roku szczepionka ma nieco inny skład. Jest on opracowywany w oparciu o nowe szczepy wirusa, które wywołują grypę w danym sezonie. Pracuje nad nim sieć międzynarodowych laboratoriów, w Polsce zespół w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego — Państwowym Zakładzie Higieny.

To, że się zaszczepisz, nie oznacza wcale, że nie zachorujesz. Mimo to lepiej jest się szczepić, ponieważ szczepionka chroni przed ciężkimi powikłaniami, a także – w razie zachorowania — łagodzi przebieg choroby.

Po podaniu szczepionki odporność rozwija się w ciągu dwóch–trzech tygodni, a utrzymuje kilka

miesięcy. Z powodu krótkiego okresu odporności oraz z powodu mutacji wirusa co roku trzeba się zaszczepić.

Przeciwwskazania do szczepienia

- Nadwrażliwość na jakikolwiek składnik szczepionki
- ostre zakażenia
- dolegliwości przebiegające z gorączką.

Niepożądane skutki szczepienia

Chociaż szczepionki przeciwko grypie produkowane są od dziesiątek lat, a liczne badania naukowe potwierdziły ich bezpieczeństwo nawet w takich grupach jak kobiety w ciąży, dzieci i osoby dorosłe z obniżoną odpornością, to bezpośrednio po szczepieniu mogą pojawić się takie objawy jak:

- ból i zaczerwienienie w miejscu ukłucia, które miną po maksymalnie dwóch dniach
- temperatura, bóle głowy, mięśni i stawów oraz ogólne złe samopoczucie, które miną samoistnie po dwóch dniach.

Takie reakcje pojawiają się najczęściej u małych dzieci, które nigdy nie były szczepione.

Leczenie grypy

Jeśli zachorowałeś/aś na grypę, to poza lekami, które zaleci Ci lekarz, przestrzegaj następujących zasad:

- leż w łóżku, w cieple, odpoczywaj
- pij dużo wody
- śpij dużo.

Osoba chora powinna ograniczyć kontakt z innymi, żeby nie zarażała.

Lekarz zapewne zaleci Ci leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, leki wykrztuśne na mokry kaszel, leki przeciwkaszlowe i na katar.

Źródła

5 prostych sposobów, aby ochronić się przed grypą , Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego

— Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2019

Szczepienia zalecane, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego — Państwowy Zakład Higieny,

Warszawa 2018.