



## Nie lekceważ grypy

**Grypy nie należy nigdy lekceważyć, a tym bardziej przechodzić. Można jej uniknąć lub łżej na nią chorować, jeśli się wcześniej zaszczepimy**

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 gripę.

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 gripę 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.

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 ułknięcia, 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 gripę, 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 gripą](#)

, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego — Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2019

[Szczepienia zalecane](#), Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego — Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2018.