Grypa – chroń się przed powikłaniami

Data aktualizacji
2024-10-04

Okres wylęgania grypy trwa do 3 dni. Najczęściej po 7 dniach objawy ustępują, choć dłużej utrzymuje się kaszel, zmęczenie. Możesz odczuwać kilkudniowe osłabienie. Czasem grypa przebiega łagodnie, ale może pozostawić poważne, niebezpieczne skutki. Dlatego lepiej jej unikać i zapobiegać zachorowaniu.

Grypa jest zakaźna

Grypa jest ostrą, zakaźną infekcją wirusową układu oddechowego. Możesz się nią zarazić od osoby chorej:

- drogą kropelkową – gdy ktoś kaszle, kicha, wydmuchuje nos
- poprzez bezpośredni kontakt
- pośrednio – dotykając skażoną powierzchnię.

Objawy

Objawy grypy są zwykle silniejsze niż przeziębienia. Grypa pojawia się nagle, gwałtownie i towarzyszą jej:

- gorączka powyżej 38°C
- dreszcze
- uczucie rozbicia, osłabienia
- bóle mięśniowe, stawowe
- katar
- ból gardła
- suchy napadowy kaszel
- bóle głowy
- ból w klatce piersiowej
- brak łaknienia, nudności, wymioty.

> **Jeśli masz choroby przewlekłe jak:**
>
> - **astma**
> - **obturacyjna choroba płuc**
> - **choroby układu krążenia**
>
> **– mogą się zaostrzyć, gdy zachorujesz na grypę.**

Jak się uchronić przed grypą?

Dbaj o siebie, aby wzmocnić odporność i uniknąć zachorowania:

- przestrzegaj zbilansowanej diety bogatej w warzywa i owoce
- pamiętaj o aktywności fizycznej – dostosuj do swojego stanu zdrowia i wieku
- suplementuj witaminę D
- ogranicz stres.

W okresie wzmożonych zachorowań na grypę i inne infekcje:

- myj często ręce
- nie przebywaj w pomieszczeniach, w których jest dużo osób
- unikaj kontaktów z osobami, które mają objawy infekcji.

Szczepienia

Szczepienie przeciwko grypie sezonowej jest najskuteczniejszą metodą zapobiegania zachorowaniu. Możesz się zarazić, ale przejdziesz lżej infekcję i możesz uniknąć powikłań.

Zaszczep się przed sezonem chorobowym. Umów się w:

- swojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- innych placówkach medycznych.

Powikłania po grypie

Zamiast przechodzić grypę, lepiej jej unikać. Choroba nie jest przyjemnym doświadczeniem i osłabia organizm. Zapobieganie zachorowaniu na grypę chroni też przed powikłaniami, które mogą towarzyszyć grypie.

Niektóre możliwe powikłania:

- układ oddechowy:
    - zapalenie płuc
    - zapalenie oskrzeli
    - wtórne bakteryjne zapalenie płuc
    - zapalenie oskrzelików
    - zaostrzenie astmy
    - niewydolność wielonarządowa
- układ krążenia:
    - zapalenie mięśnia sercowego
    - zapalenie osierdzia
    - zwiększone ryzyko zawału serca
    - zapalenie mięśni obwodowych
- układ nerwowy:
    - zapalenie mózgu i opon mózgowych

- encefalopatia
- zespół Reye’a – częściej u dzieci
- zespół Guillain–Barré.

Posłuchaj ekspertów

Obejrzyj film: Nadchodzi GRYPA | Jak unikać powikłań

Dowiesz się między innymi:

- jak można się zarazić
- jakie są najczęstsze objawy
- jakie są powikłania grypy w układzie oddechowym
- jakie są powikłania związane z układem krążenia
- jakie możesz podjąć działania profilaktyczne
- co dają szczepienia przeciwko grypie.

Przeczytaj ulotkę na temat **profilaktyki grypy**.

Przeczytaj także

Kiedy antybiotyk nie leczy

Nadmierne stosowanie antybiotyków szkodzi. Obecnie na świecie nawet co piąty antybiotyk przepisywany jest niepotrzebnie. Przez to maleje ich skuteczność w walce z groźnymi infekcjami

Przeziębienie, grypa czy COVID-19? Jak to rozpoznać?

Okres jesienno-zimowy to czas wzmożonych zachorowań na choroby objawiające się katarem, kaszlem, bólem mięśni. Jak je rozróżnić i leczyć? Jak się przed nimi chronić?

Po co dorosłym szczepienia?

Niektóre choroby zakaźne występują częściej u dorosłych niż u dzieci i mają u nich cięższy przebieg. Odporność poszczepienna nabyta w dzieciństwie nie wystarcza na całe życie