

Gripas



Gripas – virusinė infekcinė liga, kuria kasmet serga didelė gyventojų dalis. Apie ją kalbama daug ir dažnai. Atrodytų, jau viską apie ją žinome, tačiau kasmet gripo virusas krečia vis naujus pokštus. Jam negalioja jokios ribos, jokie standartai – jis keičia savo savybes, gali sukelti epidemiją neprognuotu metu, sukelia vis įvairesnių ir sunkesnių komplikacijų. Todėl pats laikas prisiminti pagrindinius dalykus apie gripą ir jo sukėlėją.

Pagrindiniai simptomai

Susirgimas prasideda ūmiai, dažnai pirmasis požymis yra drebulys arba lengvas karščiavimas. Kūno temperatūra ima kilti staiga ir jau pirmą parą karščiavimas pasiekia $+38 - +40$ °C. Būdingas galvos skausmas. Taip pat pasireiškia intoksikacijos požymiai: silpnumas, judesių sutrikimas, prakaitavimas, raumenų, nugaros ir galūnių skausmas, akių perštėjimas. Šalia visų nemalonių pojūčių dažnai pasireiškia kvėpavimo takų pažeidimai – sloga, sausas kosulys, gerklės perštėjimas. Liga gali praėti ir be kai kurių simptomų.

Lengva gripo forma – temperatūra subfebrili (vos virš $+37^{\circ}\text{C}$) arba normali, intoksikacijos požymiai silpnai išreikšti. Vaikams gali pasireikšti lengvi katariniai simptomai.

Vidutinio sunkumo – išreikšti gripo intoksikacijos požymiai (drebulys, galvos skausmas, raumenų ir sąnarių skausmai), kūno temperatūra pakyla iki $+39,5$ °C.

Sunki forma – stipriai išreikšta intoksikacija (sąmonės aptemimas, haliucinacijos), kūno temperatūra pakyla iki $+40 - +40,5^{\circ}\text{C}$, širdies – kraujagyslių veiklos sutrikimai ir kt.

Hipertoksinė forma – infekcija veikia „žaibiškai“, apima meningoencefalinį, hemoraginį ir hiperterminį sindromus. Ši forma dažniausiai baigiasi mirtimi.

Kodėl gripas toks pavojingas?

Visų pirma dėl to, kad plinta oro – lašeline būdu, kitaip tariant, Jus lengvai gali „apčiaudėti“ ar „apkosėti“, Jums belieka tik įkvėpti. Kadangi gripu susergera daug gyventojų, dažnai girdime kalbant apie gripo epidemiją. Epidemija – kai vienu metu gripu serga didelė žmonių dalis vienoje šalyje. Gripo epidemija tęsiasi 3-6 savaites. Pandemijos atveju gripu serga daug žmonių keliose šalyse. Tokiu atveju ligą sukelia naujas virusas, kuriam jautri didelė gyventojų dalis. Todėl virusas plinta labai greitai ir sukelia sunkių ligų. Dabar visi nuolat girdime apie „kiaulių gripo“ pandemiją.

Gripo profilaktika

Pagrindinis būdas kovoti su gripu, žinoma, jo profilaktika. Gripo virusas plinta oro – lašeline būdu. Sergantysis virusą platina kalbėdamas, kosėdamas, čiaudėdamas. Todėl epidemijos metu užsikrėsti gripu labai lengva.

Norint išvengti užsikrėtimo, gydytojai pataria vengti masinio susibūrimo vietų. Slaugant ligonį rekomenduojama dėvėti marlės kaukę, deju, namuose retai kas paiso šių rekomendacijų, o priemonės efektyvumas, tiesą sakant, labai žemas.

Liaudies medicinos priemonės

Visų pirma reikia paminėti bendras organizmą stiprinančias priemones:

Grūdinimasis – svarbiausias metodas respiratorinių infekcijų (bet ne gripo) profilaktikai su mūsų klimatinėmis sąlygomis. Grūdinimasis leidžia normalizuoti kvėpavimo takų funkciją atšalus orams, o tai sumažina viruso dozę, patenkančią į organizmą užsikrečiant. Todėl grūdinantis, jei ne visiškai galima išvengti peršalimo, tai bent jau sumažinti organizmo jautrumą jam.

Vitaminas C. Papildomai reikia naudoti C vitamino ir multivitaminų. Kaip manoma, organizmo atsparumas padidėja dėl antioksidantinių C vitamino savybių. Per dieną reikia suvartoti 0,5-1 gr. 1 kartą per dieną. Žinokite, daug vitamino C yra raugintuose kopūstuose, citrusiniuose vaisiuose. Naudinga būtų valgyti šviežių kopūstų salotas su saulėgrąžų aliejumi, kuriame taip pat gausu vitaminų ir mikroelementų.

Česnakas. Gripo ir kitų peršalimo ligų profilaktikai galima suvalgyti 2-3 skilteles per dieną. Žinoma, jei skrandis tam neprieštaraus. Užtenka keletą minučių pakramtyti česnako skiltelę, ir burnos ertmėje neliks bakterijų. Panašiu poveikiu pasižymi ir svogūnas.

Atminkite, liaudies medicina ligų profilaktikai tarsi gyvenimo būdas – tai turite daryti kasdien ir nuolat.

Bendros higienos priemonės

Atminkite, kad infekcijos sukėlėjas lengvai perduodamas per nešvarias rankas. Specialūs stebėjimai parodė, kad rankos su išskyromis iš nosies ir akių, su seilėmis kontaktuoja ne mažiau kaip 30 kartų per dieną. Spaudžiant ranką, per durų rankenas ir kitus daiktus virusai patenka į nosį, akis, burną. Taigi bent jau epidemijos periodu stenkitės nespauti rankų draugams ir kolegoms. Būtina dažnai plauti rankas, ypač sergant arba slaugant ligonį.

Gripo ir kitų ūmių respiratorinių virusinių infekcijų metu svarbu sumažinti kontaktų su infekcijos šaltiniu kiekį, ypač tai svarbu vaikams. Nerekomenduojama aktyvus viešojo transporto naudojimas ir lankymasis svečiuose. Vaikai turi kuo daugiau būti lauke: užsikrėsti gripu gryname ore praktiškai neįmanoma.

JEI JUMS NEPASISEKĖ...

Susirgus gripu arba įtarus gripą, reikia kreiptis į gydytoją. Gydytis pačiam negalima – reali ligonio būklė nustatoma tik po gydytojo apžiūros. Tik gydytojas gali nuspręsti ar nesivysto komplikacijos (pavyzdžiui, bakterinė infekcija), ar ūmios respiratorinės virusinės infekcijos fone nesivysto kiti patologiniai procesai.

Parengta pagal:

www.gripas.lt

www.infomed.lt/

www.endemik.lt/

www.pasveik.lt

Informaciją parengė visuomenės sveikatos
Priežiūros specialistė M. Slapšinskaitė