Pranešimas žiniasklaidai:

2024-09-23

**Šeimos gydytoja atskleidė, kada geriausia pradėti ruoštis artėjančiam gripo sezonui**

**Nors gripas – viena labiausiai paplitusių virusinių infekcijų, apie jos keliamą grėsmę susimąsto ne kiekvienas. Tinkamai negydoma ši liga gali nulemti ne tik sudėtingas komplikacijas, bet ir pasibaigti mirtimi, o ši rizika itin padidėja tam tikrai žmonių grupei. Apie tai, ką svarbu žinoti apie šį virusą, plačiau pasakoja** **Vilniaus „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja Kristina Mockienė.**

„Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, kasmet pasaulyje gripu serga apie 1 mlrd. žmonių, o Lietuvoje per įprastinį gripo sezoną šis virusas užklumpa apie 5–10 proc. gyventojų. Praėjusiais metais mūsų šalyje buvo diagnozuota kiek daugiau nei 40 tūkst. gripo atvejų, tačiau šie skaičiai yra tik gydymo įstaigose užfiksuoti, laboratoriškai arba epidemiologiškai patvirtinti gripo atvejai ir realybėje gali būti kur kas didesni“, – atkreipia dėmesį K. Mockienė.

**Kokią grėsmę gali sukelti gripas?**

Gripas – tai ūmi virusų sukelta kvėpavimo takų infekcija, pasireiškianti staiga aukštai pakilusia kūno temperatūra, sausu kosuliu bei gerklės, galvos ir raumenų skausmu. Dažnai šiuos simptomus lydi ir bendras negalavimas, nuovargis ar silpnumas. Gripas itin pavojingas dėl galimų sunkių komplikacijų, tokių kaip plaučių uždegimas, sinusitas, miokarditas, encefalitas, meningitas ar net mirtis.

„Gripo virusas patenka į žmogaus organizmo kvėpavimo takų ląsteles ir jose dauginasi. Tada aktyvuojama imuninė sistema – kovai su virusu ji pradeda gaminti specialius imuniteto baltymus – citokinus, šio proceso metu organizme ir prasideda uždegimas bei išryškėja gripo virusui būdingi simptomai“, – sako šeimos gydytoja.

Yra du visuomenei aktualūs šio viruso tipai – A ir B. Gripo A virusai gali daugintis tiek žmogaus, tiek gyvūnų, dažniausiai kiaulių bei paukščių, organizmuose. Šis tipas turi savybę greitai mutuoti ir daugintis, todėl geba iš gyvūnų patekti į žmogaus organizmą, o tokia jo savybė yra itin pavojinga, kadangi gali sukelti plataus masto gripo susirgimų paplitimą – pandemiją.

B tipo gripo virusas paprastai susirgimų tarp gyvūnų nesukelia, todėl nėra toks pavojingas pasauliniu mastu, tačiau sukelia lokalias epidemijas.

„Iš anksto tiksliai nuspėti, koks viruso tipas vyraus ateinantį sezoną nėra įmanoma, tačiau PSO, Europos infekcinių ligų centrai ir kitos panašios įstaigos nuolat renka ir analizuoja duomenis apie gripo viruso plitimą pasaulio regionuose, analizuoja viruso genetinius duomenis ir modeliuoja, koks galėtų būtų ateinantis gripo sezonas“, – pažymi šeimos gydytoja.

**Kas vyksta užsikrėtus gripo virusu?**

Gripas plinta oro lašeliniu būdu – kai sergantis žmogus čiaudi ar kosi, viruso dalelės iš jo kvėpavimo takų smulkiais lašeliais patenka į aplinką. Juos įkvėpus arba palietus jais užterštą paviršių, o tada nešvariomis rankomis liečiant veidą, nosį, burną ar akis, virusas patenka į sveiką organizmą, kuriame dauginasi.

„Ligos eiga priklauso nuo individualių žmogaus savybių, jo imuniteto, taip pat nuo to, kaip žmogus elgsis susirgęs. Jei asmuo yra pailsėjęs, sveikai maitinasi, kokybiškai miega, daug juda, gali būti, kad gripu jis sirgs lengviau, nes organizmas turės resursų kovoti su virusu. Tačiau jei organizmas ir taip pavargęs nuo įtempto darbo ir poilsio stokos, o susirgęs gripu žmogus neleidžia jam ilsėtis ir vos sumažinęs temperatūrą keliauja į darbą – kyla rizika sirgti ne tik ilgiau, bet ir sunkiau“, – pastebi šeimos gydytoja.

Tokiais atvejais padidėja ir gripo komplikacijų grėsmė. Jos neretai gali pasireikšti jau vėlesnėmis ligos dienomis, pavyzdžiui, jei trečią–penktą ligos parą jaučiama, kad po truputį sveikstama, o po to būklė pablogėja arba atsiranda naujų, iki tol nebuvusių simptomų – reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją dėl galimų komplikacijų įvertinimo.

**Kam gripas – itin pavojingas?**

Gripas ypač didelę grėsmę kelia vaikams iki 5 m., nėščiosioms, vyresniems nei 65 m., taip pat nutukusiems asmenims, kurių KMI viršija 35. Taip pat tiems, kurie serga lėtinėmis ar imunitetą silpninančiomis ligomis: astma, lėtine obstrukcine plaučių liga, širdies ir kraujagyslių, inkstų ligomis, diabetu, ŽIV ar AIDS. Įtakos turi ir ligos, kurių kontrolei reikalingas ilgalaikis kortikosteroidinių vaistų vartojimas.

„Vaikų imunitetas dar nėra pakankamai susiformavęs ir prieš gripo virusą gali kovoti ne taip efektyviai, kaip suaugusio žmogaus imunitetas, be to, darželiai ir mokyklos – ideali terpė plisti infekcinių ligų sukėlėjams, todėl gripo sezono metu net iki 50 proc. susirgimo atvejų įprastai fiksuojama tarp vaikų iki 18 m. Didžiausia komplikacijų rizika kyla 2–5 m. vaikams“, – teigia K. Mockienė.

Nėštumo metu moters kūne natūraliai vykstantys pokyčiai taip pat gali susilpninti imuninę sistemą, o jau susirgus gripu didesnė apkrova tenka širdžiai ir plaučiams, tad komplikacijų gali pasitaikyti dažniau. Taip pat reikia nepamiršti, kad nėščiajai sergant gripu, kartu serga ir vaisius, o kokios bus šio viruso pasekmės jam, iš anksto žinoti neįmanoma. Aukštas, sunkiai suvaldomas karščiavimas gali pakenkti vaisiaus vystymuisi, be to, sergant gripu galimas ir nėštumo nutrūkimas arba priešlaikinis gimdymas.

„Kitas rizikos grupes sieja prastesnis imunitetas bei jau ligų pažeistos organų sistemos, negebančios su virusu kovoti taip efektyviai, kaip jauno sveiko žmogaus organizmas. Natūralu, kad tada ligos eiga gali būti sunkesnė, o komplikacijų pasitaikyti dažniau“, – akcentuoja šeimos gydytoja.

**Kokių klaidų svarbu nedaryti susirgus?**

Susirgus gripu svarbu įvertinti, kad tai nėra įprastas peršalimas, ir leisti organizmui ramiai sirgti – neiti į darbą ar mokyklą, ilsėtis, o ne užsiimti namų ruošos darbais, stengtis kokybiškai išsimiegoti, valgyti subalansuotą, maistingą, vitaminų ir mikroelementų turintį maistą bei vartoti pakankamai skysčių.

„Viena iš dažniausiai pasitaikančių klaidų – netinkamas vaistų nuo temperatūros vartojimas. Vartojant per mažas dozes temperatūra paprasčiausiai nekrenta. Dažnai pasitaiko, kad vaikui augant ir didėjant jo kūno svoriui tėvai pamiršta, kad ir vaisto dozes reikėtų atitinkamai padidinti. Visgi, svarbu atkreipti dėmesį, kad vartojant per dideles, toksiškas dozes rizikuojama pažeisti kepenis ar inkstus. Dėl tinkamų vaistų dozių visada naudinga pasitarti su savo gydytoju arba vaistininku“, – pasakoja K. Mockienė.

Kita klaida – nepakankamas skysčių vartojimas. 2 litrai vandens per dieną yra daugmaž standartinė sveiko žmogaus norma. Sergančiam, karščiuojančiam žmogui reikėtų išgerti mažiausiai 2,5 – 3 litrus ir daugiau skysčių. Jei jų trūks, mažės cirkuliuojančio kraujo tūris kraujagyslėse, vadinasi mažiau šilumos per kraujagysles organizmas atiduos į aplinką, temperatūra net ir geriant tinkamą vaisto dozę sunkiai kris.

„Trūkstant skysčių, gleivinės gis prasčiau, bus jautresnės, tad gerklę skaudėti gali stipriau ir bus lengviau provokuojamas kosulys. Dėl skysčių trūkumo tampa sunkiau atsikosėti, nes organizme gaminamos gleivės yra tirštesnės. Esant aukštai 39–40°C kūno temperatūrai ir gausiai prakaituojant, naudinga papildomai vartoti ir mineralinį vandenį arba elektrolitus, rehidracinius tirpalus, kadangi tokiais atvejais netenkama mikroelementų, todėl trūksta jėgų ir gali atsirasti širdies permušimai“, – atkreipia dėmesį šeimos gydytoja.

**Kaip apsisaugoti nuo gripo?**

Efektyviausia priemonė nuo gripo – skiepai. Nors vakcinos neapsaugo nuo pačio susirgimo, tačiau sumažina sunkių komplikacijų ir mirties tikimybę iki minimumo, nes pasiskiepijus persergama lengvesne ligos forma.

„Pandeminio gripo virusas linkęs sparčiai mutuoti, todėl PSO skiepytis nuo gripo rekomenduoja kasmet prieš prasidedant gripo sezonui. Tam tinkamiausias laikas– spalio ir lapkričio mėnesiai, tačiau tai padaryti galima ir vėliau. Vertėtų nepamiršti, kad imunitetas po vakcinos susiformuoja maždaug per 2 savaites. Taip pat naudinga žinoti, kad pirmą kartą nuo gripo skiepijant vaiką iki 9 m. amžiaus bus reikalingos dvi dozės 4 savaičių intervalu, tad tokiais atvejais skiepijimą naudinga planuoti pirmoje rudens pusėje“, – pažymi K. Mockienė.

Kitos efektyvios priemonės – elementari higiena, padedanti apsisaugoti ne tik nuo gripo, bet ir nuo visų kitų šaltajam sezonui būdingų infekcijų: dažnas rankų plovimas, burnos prisidengimas čiaudint ir kosint – geriausia tai daryti vienkartine nosinaite arba bent jau alkūnės linkiu, bet ne delnu. Taip pat svarbu vėdinti kambarius ir drėgnai valyti paviršius.

Įsisiūbavus sergamumui infekcinėmis ligomis, naudinga vengti žmonių susibūrimo vietų, nepamiršti einant į viešumą, o ypač į gydymo įstaigą, nosį ir burną pridengti vienkartine kauke.

„Norint sustiprinti imunitetą, svarbu pasirūpinti kokybišku miegu, sveikai maitintis, daug judėti, būti gryname ore nors po valandą kasdien bei stengtis sumažinti streso lygį. Galima įtraukti ir papildų vartojimą, pavyzdžiui, vitaminų C ir D, cinko, kvercetino, omega 3, ežiuolės ir kitų, tačiau reikėtų nepamiršti, kad be tinkamo dienos režimo, subalansuotos mitybos ir fizinio aktyvumo, vien papildais sustiprinti organizmo nepavyks“, – pastebi šeimos gydytoja.