

SEZONSKA GRIPA

Published October 21, 2015

[0](#)

Zadnji put pregledano 11.09.2017.



Osnovne činjenice

Sezonska gripa je virusna zarazna bolest koja se javlja svake godine. Postoje tri tipa virusa gripe: A, B i C. Najveći učinak na ljude ima virus tipa A.

Na sjevernoj hemisferi javlja se zimi, u većim ili manjim epidemijama, a sporadične infekcije javljaju se izvan sezone s najmanjom incidencijom u toplim ljetnim mjesecima. Kod pojave gripe izvan sezone, vjeruje se da je infekcija možda uvezena iz ekvatorskog područja (gdje je gripa prisutna uglavnom čitave godine) i s južne hemisfere gdje se epidemija poklapa s ljetnim mjesecima u Europi.

Gripa je jedan od najznačajnijih uzroka morbiditeta i mortaliteta od zaraznih bolesti. Svake godine, oko deset posto europske populacije se zarazi virusom gripe, a komplikacije od ove bolesti uzrokuju stotine hiljada hospitalizacija širom Europe. Najviše su ugroženi stariji ljudi, mlađa djeca i osobe s kroničnim oboljenjima koji su u najvećem riziku od ozbiljnih komplikacija, koje uključuju upale pluća, miokarditis (upalu srčanog mišića) i encefalitis (upalu mozga), koje mogu dovesti do smrti.

Prijenos virusa gripe

Virus se lako i uobičajeno **prenosi sa osobe na osobu putem kapljica, kašljanjem ili kihanjem. Put prijenosa je i indirektni, preko ruku i predmeta kontaminiranih virusom gripe.** Zbog visoke zaraznosti i brzog širenja, gripa se često pojavljuje u epidemijama (zahvata mnogo ljudi određenog područja), a ponekad i u pandemijama (širenje gripe po cijelom svijetu).

Simptomi

Gripa nije obična prehlada, već ozbiljna bolest čiji su osnovni **simptomi: povišena temperatura, groznica, glavobolja, bol u mišićima, grlobolja i kašalj.** Inkubacija traje kratko, nekada i manje od 24 sata. Bolesnik je zarazan dan prije pojave simptoma, i 5-7 dana nakon pojave simptoma. Kod nekih ljudi, posebno djece i osoba s oslabljenim imunološkim sustavom, zaraznost traje i više. Većina zaraženih ljudi se oporavi u roku od jedne do dvije sedmice bez liječenja.

Liječenje

Liječniku treba otići samo ako temperatura traje duže od četiri, pet dana, ako postoji poremećaj disanja (teško disanje, ubrzano disanje, jak kašalj, bol u prsima) ili se javi vrtoglavica, povraćanje i proliv, te pojavi povišena temperatura ponovo, nakon poboljšanja stanja.

Antibiotici nisu učinkoviti jer je gripa virusna bolest! Antivirusne lijekove treba koristiti samo po preporuci liječnika!

Preporučuju se topli, bezalkoholni napitci, kako bi se **nadoknadila tečnost** . **Kapi za nos (ukoliko je zapušten), sredstva za snižavanje temperature, tuširanje mlakom vodom, pastile za grlo ublažavaju simptome bolesti.**

Prevenција:

Nekoliko jednostavnih stvari o kojima svakodnevno treba voditi računa, kako bi se smanjio rizik od gripe:

- Izbjegavajte gužve, skupove i zatvorene prostore
- Brišite maramicom nos i usta kad kašljete ili kišete
- Nakon korištenja maramicu bacite u smeće
- Perite ruke često sapunom i vodom jer to smanjuje rizik
- Ako sapun i voda nisu dostupni, koristite sredstva na bazi alkohola
- Izbjegavajte dodirivati oči, nos i usta jer rukom sa zagađene površine možete prenijeti virus u oči, usta ili nos
- Izbjegavajte bliski kontakt sa bolesnim ljudima-budite udaljeni od bolesnika barem jedan metar;
- Ne posjećujte bolesnike ako nije nužno
- Ako ste bolesni-ostanite kod kuće i ograničite kontakt sa drugim osobama
- Održavajte higijenu okoline-čišćenje, provjetravanje prostorija, dezinfekcija površina

Vakcinacija/cijepljenje

Vakcinacija je jedina i najučinkovitija mjera prevencije gripe i njenih komplikacija! Vakcinacijom/cijepljenjem protiv gripe stiče se solidna zaštita od obolijevanja i mogućih, pa i fatalnih komplikacija. Zbog promjena koje se stalno dešavaju kod virusa gripe, sastav vakcine /cjepiva se svake godine mijenja, za svaku hemisferu ponaosob. Idealno vrijeme za vakcinaciju/cijepljenje protiv gripe je u listopadu/oktobru, odnosno u ranu jesen, prije širenja virusa gripe, budući da su potrebna dva tjedna/sedmice da se zaštitna antitijela razviju u tijelu. Međutim, vakcinacija/cijepljenje se može provoditi i kasnije, sve dok virus gripe cirkulira.

Vakcinacija/cijepljenje se preporučuje:

- Osobama starijim od 65 godina života
- Osobama oboljelim od kroničnih bolesti kod kojih gripa može izazvati ozbiljne komplikacije (kronični kardiovaskularni, plućni, bubrežni bolesnici, dijabetičari, transplantirane osobe, osobe sa patološkom pretilošću, osobe sa oslabljenim imunitetom, osobe na dugotrajnoj apirinskoj terapiji...)
- Zdravstvenim radnicima i ostalima koji sudjeluju u njezi bolesnika
- Svima koji žele da smanje rizik od bolesti

Osobe koje ne mogu dobiti vakcinu protiv gripe:

- Djeca mlađa od 6 mjeseci
- Osobe s teškim, po život opasnim alergijama na vakcinu/cjepivo protiv gripe ili bilo koji sastojak u cjepivu (želatina, antibiotici ili drugi sastojci)
- Potreban je oprez kod ljudi koji su alergični na jaja, i onih koji su imali Guillain-Barre sindrom
- Osobe koje se trenutno ne osjećaju dobro