

SEZONSKA GRIPA PITANJA I ODGOVORI

Izvor: ECDC (<https://ecdc.europa.eu/en/seasonal-influenza/facts/questions-and-answers-seasonal-influenza>)

Datum: 17.11.2017

Šta je gripa?

Influenca ili gripa je infektivna bolest dišnih puteva uzrokovana virusom influence. Ne obolijevaju svi koji dođu u kontakt sa virusom, ali oni koji obole imaju simptome koji uključuju glavobolju, groznicu, kašalj, bol u grlu, bolove u mišićima i zglobovima, i općenito lošeg su fizičkog stanja. Gripa je obično teža bolest od obične prehlade, iako bolest može biti blagog tijeka. Postoji širok raspon simptoma bolesti, od blagih do vrlo teških, sa upalom pluća, encefalitisom itd., sa komplikacijama koje u određenim okolnostima mogu biti stanja opasna po život. Teški oblici bolesti mogu biti uzrokovani virusom gripe ili mogu nastati zbog drugih bakterijskih ili virusnih uzročnika, koji se javljaju nakon što je gripa oslabila obrambene sposobnosti organizma. Teži klinički oblici gripe su češći kod osoba starije životne dobi i djece, te kod onih s kroničnim bolestima, kao što su dijabetes ili srčana oboljenja. Međutim, teški oblici bolesti mogu se pojaviti u bilo kojoj životnoj dobi.

Koji su simptomi gripe?

Najčešći simptomi gripe su: nagla pojava povišene temperature, groznica, glavobolja, bol u mišićima i suhi kašalj. Osobe često mogu zamijeniti simptome gripe sa simptomima teže prehlade, te nekada običnu prehladu nazivaju gripom. Međutim, gripa je obično teža bolest od obične prehlade.

Za većinu ljudi gripa je samo neugodna bolest, ali kod nekih može dovesti do ozbiljnih komplikacija i zahtijevati bolničko liječenje. Česte komplikacije gripe su bronhitis i upala pluća, koje nastaju zbog bakterijskih sekundarnih infekcija, nakon primarne infekcije virusom gripe.

Rijetke, ali teže komplikacije su encefalitis (upala mozga) i generalizirane upale različitih organa ili organskih sustava. Te komplikacije često zahtijevaju liječenje u bolnici i mogu biti opasne po život, posebice kod male djece, starijih osoba i osoba sa već narušenim zdravljem.

Koji su simptomi prehlade i kako se razlikuju od jednostavnog oblika gripe (bez komplikacija)?

Simptomi prehlade ograničeni su na nos i grlo, s otokom nosne sluznice, kihanjem, „vodenastim“ očima, iritacijom grla i glavoboljom. Simptomi se obično pojavljuju postepeno, i samo rijetko su praćeni visokom temperaturom ili bolovima u tijelu. Kod pacijenata sa kroničnim respiratornim oboljenjima, na primjer kod osoba s astmom, mogu pogoršati simptome osnovne bolesti na nekoliko dana.

SIMPTOMI	OBIČNA PREHLADA	GRIPA SA SIMPTOMIMA
Povišena temperatura	Rijetka ili manja od 38°C	Česta i veća od 38°C
Bolovi u mišićima-tijelu	Rijetko	Često
Opća malaksalost i gubitak energije	Rijetko	Često
Glavobolja	Često	Često
Curenje iz nosa	Gotovo uvijek prisutno	Često, ali nije od velikog značaja
Kihanje	Gotovo uvijek prisutno	Često, ali nije od velikog značaja
„Vodenaste“ oči	Često	Manji značaj
Nadraženo grlo	Gotovo uvijek prisutno	Manji značaj
Kašalj	Vrlo često	Vrlo često

Koja vrsta virusa uzrokuje gripu?

Virus gripe je RNA virus iz obitelji Orthomyxoviridae. Postoje tri glavne vrste virusa gripe poznate kao A, B i C. Samo tipovi influenza A i B su važni za ljude. Virus tipa B obično izaziva blaži oblik bolesti od virusa gripe tipa A.

Omotač virusa koji okružuje RNA jezgru ima dva glikoproteina, hemaglutinin (H) i neuraminidazu (N); Glavna klasifikacija podtipova virusa gripe temelji se na dva navedena glikoproteina. Hemaglutinin je glavni antigen povezan s imunitetom (zaštitna reakcija ljudskog tijela). Neuraminidaza ima malu ulogu u imunitetu. U svakom trenutku postoji mješavina virusa influence koji cirkuliraju među ljudima.

Kako se ljudski virus gripe mijenja?

Značajka virusa gripe je nestabilnost u genetskom materijalu, te sklonost promjenama. Promjene se odvijaju uglavnom putem antigenskih driftova i šiftova.

Antigenski „drift“ nastaje kada se u molekuli hemaglutinina javljaju manje promjene. Ovako nastali sojevi gripe mogu zaraziti ljude koji su ranije bili izloženi virusu gripe ili su bili imunizirani u prethodnim godinama, te su samo djelomice imuni na promjenjeni virus.

Antigenski „shift“ nastaje kada se dogode velike promjene u genetskom materijalu i nastane virus koji sadrži hemaglutinin znatno različit od onih, kod prethodno cirkulirajućih virusa. U tom slučaju može doći do većih epidemija ili pandemije, budući da su ljudi slabo ili nikako imuni na nove sojeve gripe.

Antigenski „shift“ se povremeno događa kroz promjenu životinjskog virusa i njegovom prilagodbom kojom postaje zarazan za ljude, spontanom promjenom ili genetskom razmjenom materijala između životinjskih i ljudskih virusa. To je ono što se smatra da se dogodilo u pandemiji „španjolske gripe“, 1918-19.

Koliko je zarazna gripa i kako se širi?

Tipovi virusa koji inficiraju ljude umjereno su zarazni. Prosječno jedna zaražena osoba zarazit će još jednu do dvije osobe koje nisu imune. Virus se uglavnom prenosi na jedan od dva načina:

- Širenjem od zaraženih ljudi kašljanjem ili kihanjem. Ukoliko zaražena osoba ne pokriva usta i nos, osobe u rasponu od tri metra mogu biti zaražene. Zato je jako važno da osoba pokrije usta i nos kad kiše. Čini se da manje kapljice i "aerosoli" manje prenose virus. Budući da su samo veće kapljice zarazne, uglavnom su samo osobe koje se nalaze u neposrednoj blizini zaražene osobe u opasnosti da obole.
- Drugi način širenja gripe je izravnim kontaktom sluznice nosa, usta i grla s virusom, na primjer preko ruku zaraženih ljudi koji su prethodno dodirivali nos. Zato su jako važne preventivne mjere pranja ruku i pravilna upotreba jednokratnih rupčića (respiratorna higijena).

U bolnici, pojedini medicinski postupci poput 'intubacije' (stavljanje cijevi u grlo nesvjesnog pacijenta da mu se pomogne disati) mogu proizvesti infektivne aerosole i kapljice koje u sebi mogu sadržavati virus. To je jedan od razloga zašto liječnici i medicinske sestre poduzimaju više zaštitnih mjera i nose posebne maske i rukavice.

Kada se javljaju simptomi?

Razdoblje inkubacije - vrijeme između infekcije i pojave simptoma - obično traje dva do tri dana (ponekad se vide i dulji ili kraći intervali, ali za uobičajeni raspon javljanja simptoma smatra od jedan do sedam dana).

Kada je osoba oboljela od gripe zarazna za druge?

Razdoblje zaraze varira od osobe do osobe, ali se smatra da je oboljela odrasla osoba sposobna prenijeti virus gripe jedan dan prije pojave simptoma, a da ostaje potencijalno zarazna od tri do pet dana. Početak je vjerojatno isti za djecu, ali se često navodi da traje do sedam dana nakon pojave simptoma.

Međutim, rizik za druge nije konstantan. Infektivnost je najveća kada se oboljela osoba počne osjećati loše, tada je ona najopasnija za druge. Rizik od zaraze postoji čak i prije nego što osoba dobije simptome, dok je nakon prva tri dana prilično nizak. Zato je jako važno, osobito kada je gripa u pitanju, da čim se netko počne osjećati bolesnim ne odlazi na posao i ostane kod kuće nekoliko dana.

Što treba učiniti osoba koja misli da ima influencu?

Postoje dva načela: 1. Čuvajte se i 2. Ne zarazite druge.

Običaji se razlikuju od zemlje do zemlje. U nekim zemljama većina ljudi će posjetiti liječnika, dok se u drugim zemljama ne smatra uvijek potrebnim ići liječniku, osim ukoliko je osoba jako bolesna ili ako je u 'skupini rizika', odnosno ima neka dodatna kronična oboljenja. Osobe s kroničnom ili dugotrajnom bolešću mogu ranije zahtijevati liječničku pomoć.

Najbolji savjet je da se osoba liječi kod kuće, pravilno upotrebljava maramice (poželjno one za jednokratnu upotrebu - i pravilno ih odlaže), često pere ruke, ne dijeli ručnike, odmara se, pije puno tekućine i uzima lijekove koji smanjuju temperaturu i bol (paracetamol za sve uzraste; aspirin mogu

uzimati odrasli, ali ne i djeca). Ako je potrebno osigurati pomoć kod kuće, oboljeli može razmisliti o mogućnosti nošenja jednokratne maske.

Većina oboljenja sličnih gripi su samolimitirajuće (završavaju bez terapije) bolesti i mogu biti uzrokovane ili virusom gripe ili drugim virusima/patogenima. Najbolje je liječiti infekciju kod kuće sve dok se osoba ne oporavi dovoljno dobro da se vrati u normalne aktivnosti.

Međutim, savjet liječnika mora se brzo potražiti ukoliko simptomi postanu ozbiljniji ili traju više od sedmicu dana.

Postoje li prenosioci gripe?

Ne. Ne u smislu nesvjesnog širenja gripe. Nažalost, postoje osobe koji izgledaju kao da nisu oboljele, bez ikakvih simptoma ili su samo kratko razdoblje imali simptome. To može izgledati da su neki ljudi oboljeli od gripe, a da nisu bili u kontaktu sa bolesnom osobom. Uglavnom, smatra se da su oboljele osobe bez simptoma ili sa blažim simptomima općenito manje zarazni od osoba sa visokom temperaturom i težim simptomima.

Tko je u najvećem riziku da oboli od gripe? Tko su rizične skupine koje treba imunizirati?

Mladi imaju veći rizik od zaraze jer nisu razvili imunitet prema virusu, a neke zemlje preporučuju rutinsku imunizaciju male djece. Međutim, osim vrlo mladih, zdrava djeca uglavnom se ne razboljevaju toliko često koliko starije osobe.

Starije osobe, kada su zaražene, imaju prosječno veći rizik od razvoja teških komplikacija infekcije, kao što je upala pluća. Oni također češće imaju druge bolesti što smanjuje njihovu otpornost na gripu. Imunološki odgovor može također biti manje učinkovit kod starijih osoba.

Drugu grupu s visokim rizikom čine osobe sa kroničnim srčanim oboljenjima, bolestima pluća ili bilo kojom drugom kroničnom bolesti. Ove bolesti ih čine podložnijim težim kliničkim oblicima bolesti, od osoba koje su bile prethodno zdrave.

Zbog ovih činjenica većina zemalja preporučuje cijepljenje starijih osoba i osoba s kroničnim bolestima. Preporuke variraju od zemlje do zemlje. Na primjer, u nekim zemljama cijepene se sve osobe iznad 65 godina, a drugim osobe starije od 60 ili čak 55 godina.

Kako mogu zaštititi sebe i svoju obitelj od gripe?

Rizik od oboljevanja ili od prijenosa gripe drugim osobama se može umanjiti na sljedeće načine:

- Često pranje ruku smatra se efikasnim načinom za smanjenje rizika od zaraze gripom u sezoni gripe. Također, time se štitimo od brojnih drugih infekcija.
- Praksa dobre respiratorne higijene: Osigurajte da osobe koje kašlju i kišu pokrivaju usta i nos, i koriste jednokratni rupčić.
- Ako se osoba ne osjeća dobro i ima povišenu tjelesnu temperaturu, treba ići kući. Također, treba paziti da osobe koje razviju povišenu temperaturu i upalu dišnog sustava odmah odlaze kući. Najveća opasnost za prijenos infekcije je u ranoj fazi gripe.
- Rutinsko godišnje cijepljenje za preporučene skupine, pruža dobru zaštitu osoba koje su pod visokim rizikom od gripe.

Kako pranje ruku sprječava pojavu gripe? Mogu li se koristiti alkoholni gelovi za pranje ruku?

ECDC preporučuje korištenje mjere redovitog pranja ruku kako bi se smanjio prijenos gripe, a alkoholni gelovi također pomažu. Način djelovanja je prekidanje sljedećih vrsta prijenosa - Osoba ima gripu, briše nos ili usta, zaboravlja oprati ruke, rukuje se s nekim tko zatim dotakne nos ili usta i prenese gripu. Postoje jasni dokazi da pranje ruku pomaže protiv akutnih respiratornih virusnih infekcija. Dobra opća higijena, pranje ruku, korištenje i ispravno odlaganje korištenih maramica je jako važno u prevenciji širenja bolesti.

Sadrži li cjepivo protiv sezonske gripe H1N1 cjepivo?

Da, zajedno s komponentama protiv sojeva A(H3N2) i B.

Trebaju li ljudi nositi maske kad se radi o epidemiji gripe? Hoće li nas ona zaštititi od gripe?

Nema jasnog odgovora na ova izravna pitanja, a ECDC je neutralan po pitanju nošenja maske jer nema nikakvih dokaza, odnosno ima malo istraživanja kojim bi se uvidjelo jesu li maske za nošenje korisne ili ne. U nekim društvima, npr. na Dalekom Istoku, maske se jako puno koriste u sezoni gripe, ali i dalje imaju jako veliki broj oboljelih.

Neki ljudi sugeriraju korištenje maski jer to vide kao način prevencije, poput pokrivanja usta i nosa pri kašljanju ili kihanju. Međutim, drugi tvrde da nošenje maski može dati lažni osjećaj sigurnosti i potaknuti ljude da ignoriraju druge važnije metode prevencije poput pranja ruku ili odlaska na kućno liječenje. Oni također ukazuju da previše dugo nošenje maske može omogućiti stvaranje vlažnog okoliša na masci, što je opasnije od ispravnog korištenja jednokratnih rupčića.

Ako bih ipak želio nositi masku, kada to učiniti i koju vrstu maske trebam nabaviti?

Postoje određene prilike kada ima smisla nositi masku. Ukoliko ima slučajeva oboljevanja od gripe, treba razmotriti postoje li određena mjesta i ljudi s povećanim rizikom - pretrpani javni prijevoz ili radnici koji moraju imati bliski kontakt licem u lice s puno ljudi. Za većinu ljudi rizik od infekcije je nizak, sve dok netko tko vam je blizak ne postane bolestan.

Pitanje vrste maske prilično je vaša odluka. Postoje neke skupe maske koje pružaju više zaštite ako se koriste ispravno. Ali, one su namijenjene ljudima koji rade s opasnim uzročnicima bolesti ili u rizičnom okruženju. S obzirom na nedostatak dokaza da nošenje maske pomaže, čini se da ima malo razloga za trošenje novca na kupnju skupljih maski, od najjednostavnijih „kirurških“ maski.

Postoje li pravila o nošenju maski?

Da - Ako ste se odlučili nositi masku, trebate je promijeniti dva puta dnevno, a po potrebi i češće ako postane mokra.

Općenito nema puno svrhe nositi masku u kući, osobito ako nema oboljelih. Izuzetak bi bio slučaj kada u kući ima osoba za koju se sumnja da je oboljela od gripe i kada joj je potrebna njega.