

GRIPA UN GRIPAS VAKCINĀCIJA

Vispārīga informācija iedzīvotājiem

2017

Gripas simptomi

Gripa ir vīrusa infekcijas slimība, kas var radīt nopietnas komplikācijas. Pirmās saslimšanas pazīmes parādās 1–2 dienas pēc inficēšanās. Saslimšanu ar gripu raksturo:

- pēkšņs slimības sākums;
- galvassāpes;
- paaugstināta ķermeņa temperatūra, drudzis;
- "kaulu laušanas" sajūta; muskuļu un locītavu sāpes;
- iekaisis kakls, aizlikts deguns bez iesnām un sauss, reļošs klepus;
- vājums un bezspēks.

Lielākā daļa saslimušo no drudža un citiem simptomiem atgūstas aptuveni 7 dienu laikā. Salīdzinot ar citām infekcijas slimībām, gripa atšķiras ar izplatīšanās ātrumu, izraisīto komplikāciju biežumu un smagumu. To dēļ gripas epidēmijas laikā 2–5 reizes pieaug hospitalizāciju skaits un cilvēku vēršanās biežums pēc medicīniskās palīdzības.



Pirmās gripas pazīmes parādās 24 - 48 stundu laikā pēc inficēšanās

Parādoties pirmajām gripas pazīmēm, palieciet mājās, neapmeklējiet darbu, skolu vai publiskus pasākumus un konsultējieties ar ārstu!

Atcerieties, ka neievērojot piesardzības pasākumus, varat apdraudēt savus kolēģus, tuviniekus un apkārtējos!

Gripu izraisa vīruss, kas skar degunu, kaklu un plaušas. Tā ir daudz bīstamāka, nekā saaukstēšanās slimības un var izraisīt komplikācijas un atstāt nopietnu ietekmi uz cilvēka veselību.

Gripa var skart jebkura vecuma iedzīvotājus.

Efektīvākais inficēšanās novēršanas ceļš ir pretgripas vakcinācija.



Zaļu tējas bagātina organismu ar vitamīniem un palīdz izvadīt kaitīgās vielas

Gripas vīrusa raksturojums

Gripas ierosinātājs ir gripas vīruss, kas no citiem vīrusiem atšķiras ar savu mainīgo dabu — ik gadu tas parādās citā kombinācijā. Vīrusam nokļūstot cilvēka organismā, sāk veidoties antivielas. Jo ātrāk organisma imūnsistēma izveido antivielas, jo ātrāk izveidojas imunitāte.

Inficēšanās

Gripas infekcijas avots ir slims cilvēks. Inficētajam cilvēkam klepojot, runājot, un šķaudot, apkārt veidojas aerosola mākonis, kas satur augstu vīrusu koncentrāciju. Vīrusi var izplatīties pat 6 metru attālumā. Cilvēks inficējas, ieelpojot gaisu, kas satur gripas vīrusus vai lietojot priekšmetus, uz kuriem atrodas slimā cilvēka deguna un rīkles sekrēti. Lai novērstu vīrusa pārnesanu, šķaudot un klepojot mute un deguns jāaizsedz ar kabatlakatiņu un regulāri jāmazgā rokas.

Inkubācijas periods jeb laika posms no inficēšanās līdz saslimšanas brīdim ir aptuveni 2 dienas. Gripas slimnieks var inficēt citas personas līdz 5-7 dienām no simptomu parādīšanās brīža.

Sākotnēji gripu iespējams sajaukt ar vienkāršu saaukstēšanos. Taču jāpatur prātā, ka gripa ir daudz nopietnāka saslimšana, neārstēta tā var izraisīt tādas smagas komplikācijas kā bronhītu, pneimoniju, deguna blakusdobuma iekaisumu, vidusauss iekaisumu, miokardītu u.c.

Gripas epidēmija

Latvijā gripa izplatās ziemas-pavasara periodā. Gripas epidēmijas tuvošanos var prognozēt, šim nolūkam tiek veikts augšējo elpceļu infekciju monitorings. Parasti saslimstības vilnis ilgst 5 - 8 nedēļas.

Epidēmijas laikā **pieaug ar gripu saslimušo hospitalizāciju** skaits. Vissmagāk slimība noris riska grupas pacientiem.

Ja gripas epidēmija ir izplatījusies plašā reģionā vai pat visā pasaulē, tiek noteikta gripas pandēmija. Latviju gripas pandēmija pēdējo reizi skāra 2009.gadā, visā pasaulē izplatoties jauna tipa vīrusam A/H1N1.



Ķiplokiem piemīt imunitāti stiprinošas īpašības

Riska grupas

Vakcinēšanās pret gripu īpaši ieteicama:

- cilvēki, kuri slimo ar hroniskām plaušu (t.sk. astmu), sirds un asinsvadu sistēmas, nieru un vielmaiņas slimībām;
- cilvēki, kuri plāno operācijas vai ārstēšanos stacionāros;
- bērni no sešu līdz 24 mēnešu vecumam, jo viņiem vēl nav izveidojusies imunitāte pret nevienu no gripas vīrusiem;
- cilvēki, kuri vecāki par 65 gadiem, jo šajā vecumā imūnā sistēma vairs nenodrošina pilnvērtīgu aizsardzību pret saslimšanu un nereti saasinās arī hroniskās slimības, kas kopā ar gripas vīrusu var radīt dzīvībai bīstamas komplikācijas;
- grūtnieces un sievietes, kuras plāno grūtniecību gripas sezonā;
- mediķi un sociālie darbinieki, kuri rūpējas par pacientiem ārstniecības un sociālās aprūpes iestādēs.



Katru gadu tiek izstrādāta jauna gripas vakcīna, atbilstoši prognozētajiem sezonālās gripas vīrusiem

Gripas epidēmija

Imunitāti pret gripu var izveidot arī mākslīgi, ievadot organismā vakcīnu, kas satur dzīvu novājinātu gripas vīrusu antigēnus. Tā izraisa antivielu veidošanos, bet neizraisa slimību. Gripas vīrusa mainības dēļ katru gadu vakcīna ir jāizstrādā no jauna, līdz ar ko arī jāvakcinējas ir katru gadu no jauna. Vakcinēties ir ieteicams rudens sākumā, kad gripas epidēmija vēl nav sākusies.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem 80% vakcinēto personu ar gripu nenaslimst, bet 20% izslimo gripu vieglā formā. Cilvēkiem pēc 60 gadiem imunitāte izveidojas tikai 60% līmenī, taču saslimušajiem gripa norit bez komplikācijām.

Pēc vakcinācijas periodā dūriena vietā iespējams neliels apsārtums un pietūkums.

Par gripas vakcīnas piemērotību un vakcinēšanās laiku ieteicams konsultēties ar ģimenes ārstu. Pacientiem ar hroniskām slimībām, bērniem no 6 līdz 23 mēnešu vecumam, cilvēkiem no 65 gadu vecuma un grūtniecēm iespējama valsts nodrošināta finansiāla palīdzība vakcinācijas nodrošināšanai.

Pēc vakcinēšanās imunitāte izveidojas aptuveni 2 nedēļu laikā, savukārt aizsardzība tiek nodrošināta aptuveni sešus mēnešus.

Gripas epidēmija

Kā samazināt inficēšanās risku?

- Dienas laikā pēc iespējas biežāk mazgājiet rokas, īpaši tad, ja ir bijusi saskare ar slimiem cilvēkiem!
- Regulāri vēdiniet telpas, tādējādi samazinot gripas vīrusu daudzumu tajās!
- Šķaudot un klepojot aizklājiet muti un degunu ar vienreizlietojamo kabatas lakatiņu!
- Gripas gadījumā ieteicams izmantot tikai vienreizlietojamus kabatas lakatiņus (salvetes).
- Rūpīgi veiciet telpu mitro uzkopšanu!
- Izvairieties no publisku pasākumu un vietu apmeklēšanas (sabiedriskais transports, teātris, kino, tirgus u.c.).
- Sekojiet, lai bērni ievērotu personīgās higiēnas prasības!

Dabiskā aizsardzība

Organisma pretošanās spējas ir noteicošais faktors slimības norisē, tāpēc ir svarīgi organismu stiprināt. Pēc iespējas vairāk uzturā lietojiet šķidrumu. Iekļaujiet ēdienkartē pēc iespējas vairāk produktus, kas palīdz organismam cīnīties ar vīrusiem un saglabāt veselību — svaigus kāpostus, ķiplokus, lociņus, citrusaugļus, jāņogas. Lietojiet uzturā skābpiena produktus, tie satur mikroorganismus, kas stimulē imūnsistēmu. Brīnišķīgs līdzeklis cīņai ar gripu ir ķiploks: tam piemīt baktericīdas un imūnstimulējošas īpašības. Nozīmīga loma ir C vitamīnam, kas organismā veicina vīrusu iznīcinošu vielu izstrādi. Tāpēc ēdiet daudz kivi, mežrozīšu augļus, cidonijas, dzērvenes, saldus piparus, apelsīnus un greipfrūtus.

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMP dienests) misija ir glābt un saglabāt cilvēku dzīvības.

Kritiskās situācijās tas nodrošina efektīvu, savlaicīgu un kvalitatīvu neatliekamo medicīnisko palīdzību saslimušajiem un cietušajiem dzīvībai kritiskās situācijās.

Dienests plāno vada un koordinē katastrofu medicīnas sistēmu Latvijā.

Glābt un saglabāt cilvēku dzīvības!

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta

Katastrofu medicīnas centrs

E-pasts: nmpd@nmpd.gov.lv

www.nmpd.gov.lv



Materiāls sagatavots balstoties uz Pasaules Veselības organizācijas un Slimību profilakses un kontroles centra informāciju. Informācija paredzēta kā konsultatīvs materiāls iedzīvotājiem par gripu un gripas vakcināciju. Veselības traucējumu gadījumā vienmēr konsultējieties un sekojiet ārsta norādījumiem!

Ilustratīvi foto: pixabay.com