

# ABC o GRYPIE

**Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy grypy typu A (AH1N1), A (H3N2) i B oraz C. Sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa od października do kwietnia następnego roku.**

**Szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem.**

## **Objawy grypy**

- ogólne - wysoka gorączka, dreszcze, bóle mięśni, bóle głowy, uczucie rozbicia i osłabienia, złe samopoczucie,
- objawy ze strony układu oddechowego - suchy kaszel, ból gardła i nieżyt nosa,
- u małych dzieci obraz kliniczny może być niecharakterystyczny - obejmuje zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty.

## **Powikłania pogrypowe**

- zapalenie ucha środkowego oraz angina paciorkowcowa,
- zapalenie płuc,
- zapalenie mięśnia sercowego,
- zapalenie mózgu i opon mózgowych.

Powikłania pogrypowe mogą wystąpić u każdego, niezależnie od wieku i stanu zdrowia. Ryzyko powikłań jest szczególnie wysokie u dzieci, kobiet w ciąży, osób starszych, przewlekle chorych i o obniżonej odporności (np. zakażeni HIV).

Śmiertelność grypy sezonowej wynosi 0,1% - 0,5%, tzn. umiera 1-5 na 1000 osób, które zachorowały, przy czym 90% zgonów występuje u osób po 60. roku życia.

## **Profilaktyka**

W celu zapobieżenia zachorowaniu i dalszemu szerzeniu się grypy sezonowej zaleca się:

- regularne, coroczne szczepienie przeciwko grypie,
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi,
- w przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu,
- zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania,
- regularne mycie rąk.

## **Leczenie**

Zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów, stosowanie niesterydowych środków przeciwzapalnych. Ponieważ antybiotyki są nieskuteczne, leczenie jest głównie objawowe.

**Uwaga! U dzieci poniżej 16. roku życia nie należy stosować salicylanów, ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Rey`a. U małych dzieci niezwykle istotne jest nawadnianie i obniżanie gorączki, która może doprowadzić do wystąpienia drgawek gorączkowych. W przypadku osób należących do grup ryzyka lekarz może zdecydować o zastosowaniu leków antywirusowych (oseltamivir, zanamivir).**

Szczepienie przeciw grypie należy - zgodnie z [Programem Szczepień Ochronnych na rok 2014](#) - do szczepień zalecanych, tzn. koszty jego zakupu, ponosi w całości osoba chcąca się zaszczepić. Szczepionki przeciwko grypie dostępne w Polsce są szczepionkami trójskładnikowymi, inaktywowanymi zawierającymi jedynie fragment wirusa grypy. Poziom przeciwciał antygrypowych pojawia się już 7 dnia po zaszczepieniu i wzrasta w miarę upływu czasu. W Polsce szczepieniom przeciwko grypie w sezonie 2012/2013 poddało się ok. 3,7% osób, co stawia nas na przedostatnim miejscu w Europie.

Więcej informacji na temat grypy na stronie [Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy](#)