

Grypa – najważniejsze informacje dla pacjentów

Definicja

Grypa to choroba o ostrym przebiegu spowodowana zakażeniem układu oddechowego wirusem grypy.

Grypa sezonowa – zachorowania występujące corocznie w okresie epidemicznym (na półkuli północnej, w tym w Polsce, od późnej jesieni do wczesnej wiosny), spowodowane przez typowe wirusy grypy występujące u ludzi.

Grypa pandemiczna – zachorowania występujące co kilkanaście lub kilkadziesiąt lat w postaci epidemii obejmujących cały świat, wywołane przez nowe, nieznane do tej pory u ludzi rodzaje wirusa grypy, np. tzw. hiszpanka (w latach 20. XX w.) lub tzw. grypa świńska w sezonie 2009/2010 wywołana nowym wariantem wirusa A/H1N1v. Większość osób w populacji (w skrajnych przypadkach nikt) nie ma nawet resztkowej odporności na takie nowe podtypy lub warianty wirusa, dlatego zakażenie szerzy się bardzo szybko – podczas pandemii liczba zachorowań jest kilkakrotnie większa niż podczas zwykłych epidemii grypy sezonowej.

Wirus grypy

Zachorowania u ludzi wywołują typy A i B wirusa grypy. Typ A dzieli się na podtypy w zależności od rodzaju 2 białek na powierzchni cząsteczki wirusa: hemaglutyniny (H) i neuraminidazy (N). Grypę sezonową najczęściej wywołują wirusy podtypów H1N1 i H3N2 (w niektórych sezonach H1N2), w mniejszym stopniu wirus grypy B. To z tych 3 typów wirusa produkowane są szczepionki przeciwko grypie sezonowej. Wirus grypy A charakteryzuje duża zmienność, stąd konieczność corocznej zmiany składu szczepionek.

Sposób zakażenia

Grypą można się zakazić od chorego człowieka lub osoby, u której zakażenie przebiega bez wyraźnych objawów. Wirus jest przenoszony w powietrzu w drobnych kropelkach wydzieliny z dróg oddechowych, które wdychamy przebywając w bliskiej odległości od chorego, a także na skórze rąk, którymi dotykamy chorego lub skażone przez niego przedmioty (np. klamki, meble itp.). Ze skóry rąk wirus przedostaje się do dróg oddechowych podczas dotykania ust, nosa i oczu oraz jedzenia. i kontakt bezpośredni (np. ręce), możliwe także zakażenie przez kontakt ze skażonymi przedmiotami. Do zakażenia może także dojść w wyniku bliskiego kontaktu (np. dotykanie) z niektórymi chorymi na gripę lub martwymi zwierzętami – świniami, ptakami domowymi lub dzikimi. Gripą ptaków można się również zakazić w wyniku spożywania surowego lub niedogotowanego mięsa lub surowych jaj chorych ptaków. Od zakażenia do wystąpienia objawów choroby upływa 1–7 dni (śr. 2 dni). Dorosły chory może być źródłem zakażenia 1 dzień przed i 3–5 dni po wystąpieniu objawów grypy (czasem nawet do 10 dni), a małe dzieci kilka dni przed i ponad 10 dni po wystąpieniu objawów choroby (zakaźność jest tym większa, im wyższa jest gorączka; utrzymuje się do 24 godzin od momentu ustąpienia gorączki). Chorzy z ciężkim upośledzeniem odporności mogą wydalać wirusa grypy przez kilka tygodni lub miesięcy.

Objawy i dolegliwości

Nagle pojawiają się objawy:

1) ogólne – gorączka, dreszcze, ból mięśni, ból głowy (najczęściej w okolicy czoła i oczu), uczucie rozbicia i osłabienia, złe ogólne samopoczucie;

2) ze strony dróg oddechowych – ból gardła, suchy kaszel; czasem także uczucie zatkania nosa i wyciek wydzieliny z nosa (zwykle o niewielkim nasileniu).

Powyższym objawom mogą towarzyszyć (zwłaszcza u dzieci) nudności, wymioty i/lub łagodna biegunka.

Choroba zwykle ustępuje samoistnie po 3–7 dniach, ale kaszel i uczucie rozbicia mogą się utrzymywać ≥ 2 tyg. Do 50% zakażeń przebiega bez objawów.

Leczenie

Leczenie objawów grypy

1. Odpoczynek w łóżku, dużo snu, picie dużej ilości płynów, izolacja chorego (szczególnie od osób z grupy ryzyka powikłań grypy).

2. W razie wyższej gorączki lub bólu głowy i/lub mięśni – [leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe](#) (np. [paracetamol](#), [ibuprofen](#)). Nie należy stosować aspiryny i innych preparatów kwasu acetylosalicylowego u dzieci i młodzieży do ukończenia 18. roku życia (ze względu na ryzyko ciężkich działań niepożądanych). Kobiety w ciąży mogą bezpiecznie przyjmować paracetamol (nie powinny natomiast aspiryny, ibuprofenu lub podobnych leków).

3. W razie potrzeby: leki przeciwkaszlowe (w lżejszych przypadkach łyżka miodu przed snem), roztwory soli lub inne krople do nosa (np. stosowane w przeziębieniu).

4. Powszechnie stosowane leki, takie jak witamina C i rutozyd (np. Rutinoscorbin), są nieskuteczne. Leki homeopatyczne (np. Oscilloccinum) – korzystne działanie niepotwierdzone.

Powikłania

1) zapalenie płuc (wywołane przez wirus grypy lub bakterie)

2) angina bakteryjna, zapalenie ucha

3) zaostrzenie współistniejącej choroby przewlekłej, np. przewlekłego zapalenia oskrzeli (przewlekłej obturacyjnej choroby płuc), astmy, choroby wieńcowej lub niewydolności serca, cukrzycy itp.

4) zgon z powodu grypy lub jej powikłań

5) rzadko zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu, paraliż kończyn (zapalenie rdzenia kręgowego, zespół Guillaina i Barrego), zapalenie mięśni, zapalenie serca;

6) u dzieci – bardzo rzadko – zespół Reye'a (ciężkie uszkodzenie wątroby i mózgu), zwykle związany z przyjmowaniem aspiryny lub innych preparatów kwasu acetylosalicylowego podczas grypy.

Zapobieganie

1. Szczepienie przeciwko grypie – podstawowa metoda profilaktyki , szczepionki p/grypie dostępne są w zakładach opieki zdrowotnej.

2. Higiena rąk -częste mycie rąk, higiena kaszlu i kontaktów z zakażonymi, częste i dokładne wietrzenie pomieszczeń .

3. Noszenie maseczki na twarz w sytuacji bliskiego kontaktu z chorym lub przez chorego w razie kontaktów z innymi osobami .