

Gripas – tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukiamų komplikacijų. Tai viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ligų. Kasmet gripu susergera 5-10 proc. gyventojų. Lietuvoje sergamumo gripu padidėjimas stebimas rudens – žiemos sezonu.

Gripą sukelia gripo A, B ar C tipų virusai. Būdingi gripo simptomai – šaltkrėtis, aukšta (iki 39–40°C) temperatūra, kaulų „laužymas“, galvos, raumenų, sąnarių skausmas. Vėliau prisideda sloga, gerklės perštėjimas, kosulys. Dažniausiai skauda ir akis, juntamas bendras organizmo silpnumas. Paprastai gripo simptomai užtrunka nuo kelių dienų iki kelių savaičių.

Užsikrečiama gripu nuo sergančiojo per orą mažais lašeliais, pastarajam čiaudint, kosint ar net kvėpuojant.



### **Kuo pavojingas gripas?**

Gripas pavojingas savo komplikacijomis. Pačios dažniausios iš jų – bronchitas ir plaučių uždegimas. Kitos pavojingos komplikacijos – meningitas, encefalitas, sinusitas, neuritai, radikulitas.

Gripas ypač pavojingas sergantiesiems širdies ligomis. Gali paūmėti koronarinė širdies liga, ištkiti širdies infarktas. Sergantiesiems širdies yda gripas gali pažeisti širdies vožtuvą, gali paūminti anksčiau diagnozuotas lėtines ligas – diabetą, bronchų astmą, inkstų ligas ir pan.

### **Pagrindinė apsisaugojimo nuo gripo priemonė - skiepai**

Skiepai yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukiamų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų. Skiepytis rekomenduojama kiekvienais metais prieš prasidedant gripo sezonui. Pasiskiepyti nuo gripo Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja daugumai žmonių, o ypač šiems rizikos grupių asmenims:

- 65 m. ir vyresniems asmenims;
- nėščiosioms;
- asmenims, gyvenantiems socialinės globos ir slaugos įstaigose;
- asmenims, sergantiems lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais;
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams.

### **Ką daryti, jei vis dėlto susirgote?**

Susirgus rekomenduojama kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą pas savo šeimos gydytoją, kuris, įvertinęs situaciją, jei reikės, paskirs atitinkamą gydymą.

*Jokiu būdu nerekomenduojama gydytis patiemis!  
Svarbu žinoti, kad gripas negydomas antibiotikais – gripo viruso jie neveikia!*

Jei antibiotikus vartosime dažnai arba neteisingai, bakterijos gali tapti jiems atsparios, t. y. antibiotikai daugiau jų neveiks.

Nepatartina vartoti kūno temperatūrą mažinančių vaistų, jei ji mažesnė nei 38<sup>0</sup> C. Ligos eigą galima lengvinti „naminiais“ vaistais, vaistažolėmis: prieš miegą kaitinti kojas šiltame vandenyje su druska ar garstyčiomis, gerti rugiagėlių žiedų, liepžiedžių, aviečių, juodųjų serbentų ar čiobrelių arbatą. Bet reikia nepamiršti, kad bet kokios liaudiškos priemonės tėra pagalbinės, o pagrindinį gydymą, jeigu tokio reikia, paskirs gydytojas.



Be to, žiemos metu žmonės labai daug laiko praleidžia uždaroje patalpoje, kur yra puikios sąlygos plisti gripo virusui. Dėl to rekomenduojame:

- Dažnai plauti rankas;
- Vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis;
- Vengti masinio žmonių susibūrimo vietų;
- Kosint ir čiaudint prisidengti burną;
- Neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos;
- Gerai vėdinti patalpas;
- Susirgus kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, gerti daug skysčių, likti namuose.

### **Kaip atskirti gripą nuo peršalimo?**

Gripui, skirtingai nei paprastam peršalimui, būdinga staigi pradžia. Gripo simptomai paprastai pasireiškia stipriau ir greičiau. Tai gerklės, galvos, raumenų skausmas, aukšta temperatūra, sloga, kosulys. Daugelis gripo simptomų susilpnėja arba išnyksta per savaitę, tačiau bendras silpnumas gali būti jaučiamas ir ilgiau.

Peršalus paprastai pasireiškia čiaudulys, kosulys, galvos skausmas, gerklės skausmas, sloga, bendras silpnumas, gali pakilti temperatūra. Šie simptomai dažniausiai trunka ne ilgiau kaip savaitę.

Pagrindinis skirtumas tarp gripo ir peršalimo yra karščiavimas. Peršalimo metu karščiavimas yra nežymus, gali jo ir visai nebūti. Sergant gripu temperatūra dažniausiai pakyla daugiau nei 38<sup>0</sup> C, jaučiamas stiprus silpnumas ir nuovargis, raumenų skausmas.

\*\*\*

Gripo virusui būdinga dažna antigeninė kaita (genetinės mutacijos), kas lemia gripo viruso savybių kaitą. Todėl Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nuolat seka gripo virusų kaitą ir kiekvienais metais prognozuoja labiausiai paplitusias viruso padermes bei rekomenduoja būsimojo sezono vakciną.



# GRIPAS **AR** PERŠALIMAS?

<b>GRIPAS</b>	<b>Būdingi simptomai ir kita</b>	<b>PERŠALIMAS</b>
Didelis ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ), trunka 3-4 d.	Karščiavimas	Nėra ar nežymus (apie $37^{\circ}\text{C}$ )
Dažnai ir didelis	Bendras silpnumas ir nuovargis	Kartais ir nedidelis
Galimas ir dažnai	Šaltkrėtis	Retai
Dažnai	Galvos skausmas	Retai
Stiprus	Raumenų skausmas	Nebūdingas
Pasireiškia dažnai ir anksti, gali būti sausas ir sunkus, pikas 2-3 d.	Kosulys	Švelnus
Didelis	Gerklės skausmas	Nuo lengvo iki vidutinio sunkumo
Didelis	Krūtinės diskomfortas	Nedidelis
Kartais	Sloga (užgulta nosis)	Pasitaiko dažnai
Kartais	Čiaudulys	Dažnai
Dažnai užsikrečiama gripu nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo	Užsikrėtimo būdas	Užsikrečiama nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo
Staigi pradžia (per 12 val.)	Simptomų pradžia	Laipsniška
6-7 d.	Ligos trukmė	3-4 d.
Dažnos, sunkios	Komplikacijos	Nebūdingos