

## GRIPAS VĒL PRIMENA APIE SAVE

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai įspėja, kad žiemą, ypač šiuo metu, yra didesnis pavojus susirgti gripu ir ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis. Taupydami laiką ir norėdami greičiau pasveikti, sergantieji šiomis ligomis dažniausiai nesikreipia į šeimos gydytoją ar specialistą, bet ieško pagalbos ir ją randa vaistinėje. Tačiau, nepaisant vaistinėje rekomenduotų vartojamų vaistų, neretai pacientai atvyksta pas šeimos gydytoją ar specialistą ligai įsibėgėjus, kada gydymas tampa sudėtingas ir ilgalaikis, reikalingas laiko ir kaštų, gresia komplikacijos, kurios gydomos ligoninėje.

### ***Gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų profilaktika***

Visuomenės sveikatos specialistai siūlo nepamiršti efektyvių profilaktikos priemonių, kurios padės išvengti susirgimų ar rimtų komplikacijų.

#### **Specifinė profilaktika - skiepai**

Skiepytis nuo gripo verta visiems, tačiau ypatingai rekomenduojama žmonėms priklausantiems rizikos grupėms:

- Asmenims, dirbantiems su pacientais;
- Vyresniems nei 65 metų amžiaus žmonėms;
- Nėščioms moterims, nes gresia apsigimimai/nėštumo nutraukimai jei susergama gripu;
- Asmenims, sergantiems gretutinėmis lėtinėmis ligomis.

Gripo vakcina rizikos asmenims yra **nemokama!**

#### **Nespecifinė profilaktika**

Nepamirškite ir tų profilaktikos priemonių, kurios padės nesusirgti ar išvengti infekcijos plitimo:

- Grūdinkitės;
- Pasirinkite tinkamą aprangą;
- Dažnai plaukite rankas su muilu;
- Vėdinkite patalpas;
- Stenkitės neliesti akių, nosies, burnos;
- Užsidenkite nosine ar alkūne, kai kosite ar čiaudite;
- Likite namie ir susisieki su gydytoju, jei pajutote ligos simptomus

#### ***Atsiminkite!***

- Neignorokite ligos simptomų. Laiku nepradėtas gydyti gripas gali sukelti pavojingų komplikacijų: virusinę pneumoniją, encefalitą, meningitą, širdies raumens uždegimą, žarnyno uždegimą, akių uždegimą ir kt.
- Profilaktiškai pasiskiepykite. Skiepai nebūtinai apsaugos nuo susirgimo, tačiau gali sušvelninti ligos eigą.
- Gripas – virusinė liga, todėl **antibiotikai** jos neveikia.
- Negerkite simptomus slopinančių vaistų ir nerizikuokite eiti į darbą. Gerdami tokius vaistus jausitės geriau, tačiau rizikuosite komplikacijomis ir užkrėsite aplinkinius

#### ***Gripo epidemija***

Specialistai primena, kad sergamumas gali būti laikomas epideminiu, kai sergamumo gripu ir ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (ŪVKTI) rodiklis yra ne mažesnis kaip 100 atvejų /10 tūkst. gyventojų per savaitę, o klinikių gripo atvejų skaičius sudaro apie 30 proc. visų registruotų gripo ir ŪVKTI atvejų.

Gripo epidemiją skelbia savivaldybės. Vertindamos sergamumą kaip epideminį, teritorinės visuomenės sveikatos priežiūros įstaigos taip pat atsižvelgia į atitinkamus administracinei teritorijai būdingus neepideminio laikotarpio sergamumo rodiklius, sergamumo dinamiką ir kitus ypatumus.

## Gripas ar peršalimas?

Susirgus būtina atskirti tai gripas ar peršalimas. Peršalimas dažnai dėl simptomų panašumo yra maišomas su gripu. Gripas - tai daug rimtesnė liga, kuri netinkamai gydoma gali sukelti rimtų komplikacijų, todėl svarbu atskirti šias dvi ligas ir laiku pradėti tinkamą gydymą



<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