

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



Kaip galima užsikrėsti? Gripu galima užsikrėsti nuo užsikrėtusio ir sergančio žmogaus. Gripo virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint. Seilių dalelės pasklinda ore, nusėda ant paviršių. Į kito žmogaus organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę. Užsikrėtęs gripo virusu žmogus susergera per 24-72 val. (vidutiniškai 48 val.).

Kokie yra gripo simptomai? Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas. Retai pasitaikantys gripo simptomai yra šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas. **Kaip apsisaugoti nuo gripo?** Skiepai yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeliamų 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 (PSO) 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.

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

- 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.

Virusinės kvėpavimo takų ligos – gripas ir peršalimas – mums buvo įprastos kiekvieną šaltąjį sezoną.

Šįmet prie ligų sąrašo prisidėjo ir COVID-19. Visas tris ligas sukelia skirtingi virusai, bet jų simptomai yra labai panašūs. Visos ligos prasideda gan panašiai: pakyla kūno temperatūra, jaučiamas nuovargis, imama kosėti, gali stipriau ar švelniau skaudėti gerklę.

Pirmas dalykas, į kurį sveikatos priežiūros specialistai rekomenduoja atkreipti dėmesį, bandant išsiaiškinti, kurios ligos sukėlėją pasigavote, yra karščiavimas. Aukšta kūno temperatūra laikoma viršijanti 37,8 laipsnius. Labai aukšta temperatūra (39–40 laipsnių) labiau būdinga gripui nei COVID-19. Susirgus pastarąja, temperatūra gali laikytis apie 37,5–37,8 laipsnius, kaip ir sergant peršalimu, bet naujajai ligai būdingas stiprus kosulys, net dusulys ir labai didelis nuovargis.

COVID-19 vienu pagrindiniu simptomu vadinamas smarkus kosulys – tai reiškia, jog kosėjama bemaž be pertraukų ilgiau nei valandą, o per parą gali pasireikšti keletas tokių kosulio priepuolių.