

DA LI SMEMO ZABORAVITI SEZONSKI GRIP?



Prim.dr.sc.med.Goran Jankovic,Pulmolog

DA LI SMEMO ZABORAVITI SEZONSKI GRIP?

Šta je sezonski grip



Sezonski grip je akutna respiratorna infekcija uzrokovana virusima influence/gripa/ koji kruže u svim delovima sveta.

Postoje četiri tipa sezonskih virusa gripa - A, B, C i D.

Tipovi A i B cirkulišu i izazivaju sezonske epidemije bolesti.

Grip se javlja svake sezone od oktobra do maja i procenjuje se da godišnje u svetu oboli oko tri do pet miliona ljudi od teških formi bolesti, **a između 290 do 650 hiljada završi smrtnim ishodom.**

Kao i korona virus, prenosi se putem sitnih kapljica, ali je moguć i indirektni prenos putem zaraženih ruku i predmeta.

Sezonskom gripom godišnje se zarazi oko **pet do 10 odsto stanovništva**, dok je u pandemijama obolevalo 30 do 50 procenata stanovništva.

U Srbiji je tokom 2019. godine zabeleženo više od 41.000 slučajeva influence,

Te godine je od posledica gripa [preminulo 29 ljudi](#).

DA LI SMEMO ZABORAVITI SEZONSKI GRIP?



Zdravstveni zvaničnici preporučuju da se protiv gripa vakcinišu stariji od 65 godina, oni sa hroničnim bolestima kardiovaskularnih i respiratornih sistema, kao što su hronični bronhitis, emfizem, astma, zatim osobe sa metaboličkim bolestima, na primer šećernom bolesti, gojaznošću, kao i svi koji zbog prirode posla dolaze u kontakt sa velikim brojem ljudi - zdravstveni i prosvetni radnici.

DA LI SMEMO ZABORAVITI SEZONSKI GRIP?

simptomi, lečenje, sprečavanje



Prehlada, grip ili angina?

Većina **prehlada** započinje postepeno: loše opšte stanje, prehlada, kijanje, glavobolja, pogoršanje apetita. Kod prehlade uglavnom nemamo visoku temperaturu; izuzetak su deca jer kod njih prehladu može pratiti visoka telesna temperatura.

Grip se javlja sezonski i za razliku od prehlade, obično započinje iznenada: javljaju se jaki bolovi u mišićima i zglobovima, groznica, visoka telesna temperatura, suvi kašalj, bolovi u očnoj jabučici i glavobolja.

Angina takođe može izazvati povišenu telesnu temperaturu, a još tipičniji su jaki bolovi pri gutanju, kao uvećani i žarko crveni krajnici, sa belim naslagama. Simptome angine prate otečeni limfni čvorovi na vratu i ispod donje vilice.

DA LI SMEMO ZABORAVITI SEZONSKI GRIP?

simptomi, lečenje, sprečavanje



Infekcija virusom gripa

Da bi oboleli od gripa, najpre moramo, doći u kontakt sa virusom. On može ući u organizam **putem sitnih kapljica i sekreta iz disajnog sistema inficirane osobe**, a možemo se, takođe, zaraziti indirektno: putem kontakta sa predmetima, na kojima su sekret iz disajnog sistema i virusi.

Ako određenim podtipom virusa još nismo bili inficirani ili vakcinisani, postoji velika verovatnoća da pri kontaktu sa njim stvarno i obolimo. Infekcija određenim podtipom virusa, ne štiti nas, doduše, od gripa u potpunosti, ali sprečava teži tok bolesti kod ponovne infekcije istim podtipom virusa gripa.

DA LI SMEMO ZABORAVITI SEZONSKI GRIP?

simptomi, lečenje, sprečavanje



Koliko je grip opasan?

Ako istovremeno nemamo pridružene bolesti, grip obično prolazi bez komplikacija i nije opasan. Ali, ako su prisutne pridružene, hronične bolesti, kao što su: astma, HOBP, disajna slabost, bolesti srčano-sudovnog sistema, stanje posle infarkta srčanog mišića, visok krvni pritisak, stanje posle šloga, hronične bolesti jetre i bubrega, leukemija, maligne bolesti - onda sezonski grip, naročito praćen bakterijskom infekcijom pluća, može biti koban, smrtonosan.

Zato su oboleli od navedenih hroničnih obolenja, u posebno rizičnoj grupi i treba ih primarno zaštititi vakcinom protiv sezonskog gripa, uz prethodnu konsultaciju njihovod specijaliste, koji ih leči.

DA LI SMEMO ZABORAVITI SEZONSKI GRIP?

Kada posetiti lekara?



Grip možemo da prebolimo bez odlaska u ambulantu. Lekar će oceniti da li možda teži tok bolesti zahteva bolničko lečenje, ali inače neće propisati nikakve posebne lekove; grip je virusna infekcija kod koje **lečenje antibioticima nema nikakvog efekta.**

Poseta lekaru je potrebna samo ako ne uspemo da snizimo temperaturu, imamo osećaj gušenja, odnosno teškog disanja ili ako se pogorša osnovna bolest. Lekara takođe moramo da posetimo ako smo se osećali bolje, ali se onda ponovo povisila temperatura i počeli smo iskašljavati gnojni ispljuvak. Verovatno se razvila dodatna bakterijska infekcija za koju će lekar propisati odgovarajuće antibiotike. Najčešće se radi o zapaljenju pluća.

Kod dobrog rada imunog sistema i uz solidnu opštu kondiciju, trajanje gripa je po pravilu kraće, a tok bolesti lakši. Kod male dece, starijih osoba i osoba sa hroničnim bolestima grip može imati teži oblik i duže trajati. **Teži tok gripa je moguć i onda kada se prvi put inficiramo pojedinim podtipom gripa;** naime, svake godine više podtipova virusa mogu da uzrokuju grip.

DA LI SMEMO ZABORAVITI SEZONSKI GRIP?

Lekovi protiv gripa

Lečenje virusne infekcije **antibioticima nema smisla**, stoga za lečenje gripa nema posebnih lekova; možemo međutim lečiti simptome infekcije.

Mogu se koristiti brojni analgetici i antipiretici - lekovi za snižavanje telesne temperature i ublažavanje bolova u zglobovima i mišićima. **Bržem oporavku doprinosi i ojačanje imunog sistema. Bolju i bržu odbranu organizma od infekcije virusima prehlade i gripa**, možemo postići brojnim suplementima - vitaminima i mineralima, kao dodacima ishrani i terapiji.

Prirodno lečenje gripa

Pri primeni lekovitih biljaka i lekova proizvedenih od njih moramo biti oprezni, jer tzv. fitopreparati, mogu sadržavati supstance koje nepovoljno deluju u kombinaciji sa drugim lekovima. Uvek je sigurnije uzimati lekove sa samo jednom aktivnom supstancom; kod kombinacije više lekovitih sastojaka, teško je predvideti, kako će zajedno delovati. U svakom slučaju, lekove treba kupovati u apoteci jer o mogućim neželjenim dejstvima možemo upitati farmaceute koji imaju odgovarajuće obrazovanje.



DA LI SMEMO ZABORAVITI SEZONSKI GRIP?



Tokom lečenja gripa ne treba sve vreme biti u krevetu, ali bar u vreme groznice i lošeg opšteg stanja tela ne preporučuje se fizičko i psihičko opterećenje.

Posle prebolelog gripa takođe se preporučuje da se uobičajene dnevne aktivnosti započinju postepeno. Naročito treba paziti zimi; hladan vazduh može da izazove napade kašlja i teškog disanja jer virusi oštećuju sluzokožu disajnog sistema koja inače služi kao zaštita od aerozagadjenja i virusa.

DA LI SMEMO ZABORAVITI SEZONSKI GRIP?

Sprečavanje gripa



Grip se prilično efikasno i sigurno može sprečiti vakcinisanjem. Vakcinisanje se vrši u novembru ili decembru, još pre nego što se grip pojavi, a vakcinisanje se ponavlja svake godine. Vakcina **ne garantuje dugotrajni imunitet**, a deluje samo protiv onih podtipova virusa gripa koji su prisutni u vakcini. Svake godine među nama kruže drugačiji podtipovi virusa i zato se svake godine menja sastav vakcine.

PRESTANAK PUŠENJA JE IMPERATIV!!!

Iako je vakcina vrlo bezbedna, ipak nije 100% efikasna i može se dogoditi da obolimo od gripa uprkos vakcinisanju. Kod starijih osoba efikasnost sprečavanja gripa posle vakcinisanja se smanjuje, međutim, to ne znači da je vakcinisanje besmisleno.

DA LI SMEMO ZABORAVITI SEZONSKI GRIP?

Sprečavanje gripa



Od virusa gripa i prehlade možemo da se zaštitimo i tako da **se ne zadržavamo u zatvorenim prostorijama**; suvi vazduh u njima isušuje sluzokožu i tako omogućuje lakši ulazak virusa u telo. Pametno je izbegavati i prostorije u kojima je mnogo ljudi jer postoji veća verovatnoća da je neko od njih već bolestan.

Prvenstveno je potrebno održavati dobru fizičku kondiciju i imati uravnoteženu ishranu. Važno je i dovoljno spavati i odmarati se; samo tako će naš imuni sistem biti snažan, suočavaće se i uspešno boriti sa svim virusima i bakterijama koji nam prete.