



PROFILAKTYKA PRZECIWIW GRYPIE

Koordynator profilaktyki : lekarze oraz pielęgniarki POZ

CELE:

- zwiększanie świadomości pacjenta na temat szczepionek przeciwko grypie
- zapobieganie zachorowań na grypę
- zapobieganie występowaniu powikłań pogrypowych

PACJENCI OBJĘCI PROFILAKTYKĄ:

Każdy pacjent (od 6 miesiąca życia) który chce uniknąć zachorowania na grypę.

PROFILAKTYKA

Grypa jest poważnym wirusowym zakażeniem dróg oddechowych, charakteryzującym się największą umieralnością. Epidemiologia grypy obejmuje sezonowość (zimowe miesiące roku), powszechność występowania na całym świecie oraz typ wirusa. Corocznie obserwuje się zmiany antygenów poszczególnych szczepów wirusa. Przechorowanie grypy daje tylko krótkotrwałą odporność – do kilku miesięcy i jedynie w stosunku do tego typu wirusa, który chorobę wywołał. Grypa wywoływana jest przez wirusy grypy A i B. Zakażenie następuje drogą kropelkową lub przez bezpośredni kontakt.

Żeby skutecznie zapobiegać grypie i jej powikłaniom powinniśmy zaszczepić się przeciwko grypie oraz przestrzegać podstawowych zasad higieny, takich jak:

- odpowiednia higiena rąk,
- Unikanie bezpośredniego kontaktu z chorą osobą/zwierzętami lub skażonymi przedmiotami,
- Unikanie przebywania w dużych grupach ludzi (szczególnie w okresie grypy sezonowej),
- Unikanie przebywania w bliskiej odległości od chorego na grypę, bez żadnego zabezpieczenia, np. maseczki na twarzy,
- dotykanie skażonymi rękami nosa, oczu lub ust.

Jeśli zachorujesz na grypę najlepiej:

- zostań w domu,
- korzystaj z jednorazowych chusteczek higienicznych – wyrzucaj je do kosza od razu po użyciu,
- zakrywaj usta i nos podczas kaszlu oraz kichania – używaj do tego chusteczki, ewentualnie rąk lub zgięcia łokcia.

OBJAWY I PRZEBIEG CHOROBY



Choroba rozwija się w ciągu 18 – 72 godzin od momentu wniknięcia wirusa do organizmu i trwa, o ile nie

dojdzie do powikłań, około 7 dni.

JAK DŁUGO CHORY ZARAŻA GRYPĄ?

Osoba zakażona wirusem grypy może zarażać innych przez:

- dorośli: 3 – 5 dni (od chwili pojawienia się objawów chorobowych),
- dziecko: ponad 10 dni,
- osoby z ciężkimi niedoborami odporności: wiele tygodni, a nawet miesięcy.

GRYPA A PRZEZIĘBIENIE

W czasie krążenia wirusa grypy, krąży jednocześnie około 200 typów wirusów oddechowych. Najczęściej przeziębienie jest wywoływane przez tzw. rihowirusy, które mnożą się w nosie i atakują drogi oddechowe. Zazwyczaj powodują one stany podgorączkowe, rzadko gorączkę, bóle głowy, katar, kichanie, kaszel, ból gardła oraz oczu. Objawy grypy charakteryzuje nagły początek z gorączką, katarzem, kaszlem, bólem głowy, gardła i bólami mięśniowymi. Wśród tych objawów ogólnych należy wymienić również wyciek wydzieliny z nosa oraz uczucie rozbicia i osłabienia. U młodszych dzieci najczęstsze objawy to gorączka i bóle brzucha. Niekiedy obserwuje się u nich również wymioty i biegunkę o łagodnym nasileniu. Grypa zwykle mija samoistnie po około 7 dniach, jednak niektóre symptomy, takie jak kaszel czy ogólne osłabienie mogą utrzymywać się znacznie dłużej.

Występująca w przebiegu grypy gorączka może być bardzo wysoka, szczególnie u małych dzieci. Tego rodzaju dolegliwości powodują również inne rodzaje wirusów i bakterii, np. wirus przeziębienia czy bakteria powodująca anginę. Zatem rozpoznanie grypy na podstawie samych objawów jest utrudnione.

Mimo podobnego obrazu klinicznego, istnieje kilka różnic:

- objawy grypy zazwyczaj mają gwałtowny początek natomiast objawy przeziębienia rozpoczynają się z 1-2 dniowym okresem ogólnego rozbicia i osłabienia (objawy narastają stopniowo);
- grypie częściej towarzyszy wysoka temperatura, bóle mięśni i stawów oraz dreszcze;
- u pacjentów z grypą, katar nie jest tak bardzo nasilony; z kolei u osób przeziębionych stanowi objaw dominujący;
- grypa jest chorobą prowadzącą do różnego rodzaju powikłań, np. niewydolności oddechowej lub zapalenia płuc.

LEKI NA GRYPĘ

Jedynie leki antygrypowe nowej generacji w Polsce to zanamiwir i oseltamiwir, które są wydawane na receptę. Ich skuteczność jest uzależniona od szybkości podania – najlepiej podać je w ciągu 36 – 48 godzin od wystąpienia objawów choroby. Aby je zastosować, należy laboratoryjnie potwierdzić, że przyczyną choroby jest zakażenie grypą. W Polsce badania te są wykonywane przez Krajowy Ośrodek



ds. Grypy w NIZP-PZH w Warszawie lub w jednej z szesnastu wojewódzkich stacji sanitarno-epidemiologicznych. Rozpoznanie wirusa grypy wśród innych zakażeń jest konieczne u pacjentów hospitalizowanych, u których doszło do powikłań grypy, np. zapalenia płuc. Natomiast w pozostałej części przypadków nie ma to znaczenia.

Powikłania grypy to między innymi:

- wtórne bakteryjne zapalenie płuc i grypowe zapalenie płuc (najczęściej spowodowane bakteriami *Haemophilus influenzae*, *Streptococcus pneumoniae* oraz *Staphylococcus aureus*);
- zapalenie oskrzelików (szczególnie u niemowląt i dzieci),
- zaostrzenie chorób przewlekłych, np. astmy, obturacyjnej choroby płuc, dolegliwości układu krążenia, niewydolności serca, choroby niedokrwiennej serca,
- angina wywołana paciorkowcem,
- sepsa (rzadko),
- zapalenie mięśnia sercowego,
- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych,
- zapalenie mięśni,
- niewydolność wielonarządowa (rzadko),
- poprzeczne zapalenie rdzenia kręgowego.

SZCZEPIENIA

Szczepionki mają na celu zapobieganie grypie, zwłaszcza u osób, które należą do grupy podwyższonego ryzyka

JAK CZĘSTO SIĘ SZCZEPIĆ?

Szczepienia powinny być wykonywane w okresie jesiennym zaraz przed sezonem wzmożonego zachorowania na grypę.

KTO KWALIFIKUJE DO SZCZEPIENIA

Do szczepienia zakwalifikuje cię lekarz, który wystawia też receptę na szczepionkę. Szczepienie może wykonać wyłącznie lekarz lub pielęgniarka.

KTO POWINIEN SIĘ ZASZCZEPIĆ

Każdy, kto chce uniknąć zachorowania na grypę, a w szczególności:

- zdrowe dzieci od 6 miesiąca do 18 roku życia,
- zwłaszcza od 6 do 60 miesiąca życia,
- osoby w podeszłym wieku (powyżej 55 lat),
- chorzy na astmę i inne przewlekłe schorzenia układu oddechowego,
- osoby z chorobami układu krążenia i nerek, o obniżonej odporności (np. po przeszczepach, zakażeni HIV) i chorzy na nowotwory układu krwiotwórczego,
- osoby chore na cukrzycę,
- kobiety w ciąży lub planujące ciążę.

Zaszczepić powinny się również osoby, które mogą przenosić grypę na osoby z grup wysokiego ryzyka oraz osoby zdrowe mogące stanowić źródło zakażenia dla tych osób. Są to m.in. pracownicy ochrony zdrowia



WYKAZ SZCZEPIONEK DOSTĘPNYCH W POLSCE

- Influvac tetra - można podawać po 6 m.ż,
- Vaxigrip tetra- można podawać od 6 m.ż,



PROFILAKTYKA PRZECIWIW GRYPIE

CEL:

- zapobieganie zachorowań na grypę
- zapobieganie występowaniu powikłań po grypie
- zwiększanie świadomości pacjenta na temat szczepionek przeciwko grypie

PACJENCI OBJĘCI PROFILAKTYKĄ:

Każdy pacjent (od 6 miesiąca życia) który chce uniknąć zachorowania na grypę.

Zapraszamy Państwa codziennie do rejestracji lub kontakt telefoniczny w celu umówienia dogodnego terminu przeprowadzenia badań.

Rejestracja od poniedziałku do piątku w godz. 08:00-14:00

tel. 71 358-78-76

[pobierz](#)] 0.5 MB



Informacje na temat profilaktyki grypy