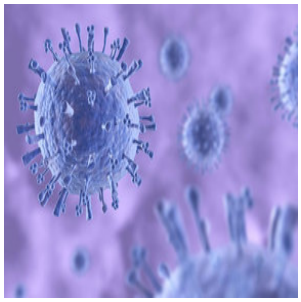

Gripa ili influenca je zarazna bolest dišnog sustava uzrokovana virusom influence. Gripa se u Europi javlja zimi u obliku manjih ili većih epidemija. Prenosi se kapljičnim putem prilikom kašljanja i kihanja i indirektnim kontaktom kada respiratorni sekret oboljelih dođe na ruke, maramice i ostale površine. Klinička slika gripe puno je teža od obične prehlade, najčešće relativno kratkog tijeka (u prosjeku 7 dana), no u određenim slučajevima može dovesti do težih komplikacija (najčešće upale pluća) pa i smrti.

Uzročnik gripe

Gripa je uzrokovana virusima influence (RNA-virusi iz porodice Orthomyxoviridae), koji se najčešće klasificiraju u 3 tipa: A, B i C prema antigenim svojstvima vanjskog omotača virusa. Virusi na svojoj površini (omotaču) imaju dvije vrste izdanaka (glikoproteina) - hemaglutinin (H) i neuraminidazu (N), koji podliježu antigenim promjenama i skloni su mutacijama. Virusi influence tipa A i B uzrokuju bolest u ljudi. Kada se govori o sezonskoj gripi, govori se o istodobnoj prisutnosti nekoliko subtipova virusa, najčešće dva tipa virusa influence A i virusu influence B.

Prijenos i inkubacija

Inkubacija kod gripe varira od 1 do 5 dana, no osobe su zarazne već 1 dan prije izbijanja simptoma te 4 do 5 dana nakon početka bolesti. Gripa se prenosi kapljičnim putem prilikom kihanja, kašljanja i šmrcanja (ulaskom kapljica izravno u nos ili usta osoba koje se nalaze blizu oboljele osobe) i indirektnim kontaktom kada respiratorni sekret oboljelih dođe na ruke, maramice i posljedično na ostale površine. Inkubacija kod gripe varira od 1 do 5 dana (prosječno 2 dana), no osobe su zarazne već 1 dan prije izbijanja simptoma te 4 do 5 (7) dana nakon početka bolesti.

Simptomi gripe

U nekim slučajevima bolest poprima teži oblik zbog intenzivnijeg širenja virusa po tijelu ili sekundarno, kao posljedica bakterijske infekcije. Gripa najčešće nastupa naglo, pojavom općih i specifičnih simptoma (bolesti dišnog sustava).

Najčešći simptomi:

•povišena tjelesna temperatura (iznad 38°C), zimica, drhtavica
•bolovi u mišićima i zglobovima
•opća slabost i klonulost
•glavobolja
•kihanje i curenje nosa
•grlobolja
•neproduktivni (suhi) kašalj

Povišena temperatura i opća slabost traju nekoliko dana, dok grlobolja i kašalj traju duže. Kod uobičajenog tijeka bolesti, ona "traje" 7 dana, nakon čega se osobe potpuno oporavljaju. U nekim slučajevima bolest poprima teži oblik zbog intenzivnijeg širenja virusa po tijelu ili sekundarno, kao posljedica bakterijske infekcije. Klinički se komplicirani tijek bolesti očituje ili primarnom virusnom upalom pluća (obično vrlo teška klinička slika sa čestim smrtnim ishodom) ili sekundarnom bakterijskom upalom pluća te upalom uha i sinusa.

Komplikacije

Komplikacije gripe očituju se i kroz pogoršanje dotadašnje kronične bolesti kroničnih srčanih i plućnih bolesnika, kao i osoba oboljelih od šećerne bolesti (dijabetičari). Iako se komplikacije gripe mogu dogoditi kod svake oboljele osobe, one se ipak češće razvijaju u populaciji pod povećanim rizikom - starije osobe, osobe s kroničnim oboljenjima kao što su srčana i plućna oboljenja, dijabetičari, osobe s oslabljenim imunološkim sustavom (oboljeli od karcinoma, transplantirane osobe, zaraženi HIV-om) i ostale kronično oboljele osobe.

Zaštita

Od gripe se može zaštiti kombiniranjem nekoliko zaštitnih mjera: osobnih zaštitnih mjera; mjera u okolini i cijepljenja (najučinkovitiji način zaštite).

Osobne zaštitne mjere:

•redovito i učestalo pranje ruku
•higijenu dišnih puteva: pokrivanja nosa i ustiju prilikom kihanja i kašljanja, korištenjem maramica i pravilnom dispozicijom iskorištenih maramica
•ostajanje kod kuće kada se pojave simptomi bolesti

Mjere u okolini uključuju redovito provjetravanje prostorija, učestalo čišćenje predmeta i površina koje se najčešće dodiruju rukama (telefonske slušalice, kvake, slavine, tipkovnice zajednička računala i ostalo.)

Cijepljenje protiv gripe

Najučinkovitiji način zaštite protiv gripe je cijepljenje. Cijepiti se treba svake sezone (godine). Cijepljenje se provodi jednom dozom cjepiva, u mišić nadlaktice; osim kod prethodno necijepljene djece predškolskog uzrasta koji prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) trebaju primiti dvije doze cjepiva u razmaku od mjesec dana. Dva tjedna nakon primjene cjepiva postiže se zaštita protiv gripe u cijepljenih osoba.

Cjepivo se preporučuje:

•osobama starijim od 65 godina života
•osobama oboljelim od kroničnih bolesti kod kojih gripa može izazvati ozbiljne komplikacije (kronični srčani, plućni, bubrežni bolesnici, dijabetičari, transplantirane osobe, osobe sa patološkom pretilošću i ostali)

•zaposlenima u zdravstvu i ostalim djelatnicima koji sudjeluju u njezi bolesnika

Za gore navedene kategorije cjepivo je besplatno, odnosno na teret Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje. Sve ostale osobe koje ne pripadaju u gore navedene skupine, a žele se preventivno cijepiti, same snose troškove cjepiva. Cijepljenje se provodi kod izabranog liječnika primarne zdravstvene zaštite i u Zavodu za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", Ambulanta za cijepljenje i putničke bolesti (Zagreb) te u Zavodima za javno zdravstvo ostalih županija.

www.stampar.hr