



PAŃSTWOWY
Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Szczecinku
Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Szczecinku

Szczecinek, dnia 07.01.2013r.

PS-N-PZ 4811-17/1/13

Pani /Pan Dyrektor

W Polsce sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa od października do kwietnia następnego roku, przy czym szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem. Rejestruje się wtedy od kilkuset do kilku milionów zachorowań na grypę i choroby grypopodobne.

Jesień i zima to okres wzmożonych zachorowań na choroby górnych dróg oddechowych. Zachorowania mogą być wywoływane przez ponad 200 różnych gatunków wirusów. Najczęstszą przyczyną zachorowań są wirus grypy typu A i B, wirus RS oraz wirusy paragrypy.

Grypa przenosi się z osoby na osobę drogą kropelkową podczas kichania, kaszlu lub w wyniku bezpośredniego kontaktu ze świeżą wydzieliną z dróg oddechowych zakażonych osób. Objawy grypy są niecharakterystyczne, lecz najczęstsze jest gwałtowne wystąpienie:

- objawów ogólnych – wysokiej gorączki, dreszczy, bólów mięśni, bólów głowy (najczęściej okolicy czołowej i zagałkowy), uczucia rozbicia i osłabienia, złego ogólnego samopoczucia;
- objawów ze strony układu oddechowego – suchego kaszlu, bólu gardła i nieżyty nosa (zwykle o niedużym nasileniu).

U małych dzieci obraz kliniczny może być całkowicie niecharakterystyczny – obejmować zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty.

Choroba zwykle ustępuje samoistnie po 3-7 dniach, ale kaszel, zmęczenie i uczucie rozbicia mogą się utrzymywać do ok. 2 tyg. Najczęstsze powikłania grypy to zapalenia ucha środkowego oraz angina paciorkowcowa. Grypa może prowadzić również do ciężkich powikłań – najczęstsze to zapalenie płuc, do rzadszych należą zapalenie mięśnia sercowego, mózgu i opon mózgowych. Powikłania występują najczęściej u dzieci do lat 2, osób z chorobami przewlekłymi, osób po 60 r.ż. i kobiet w ciąży. Śmiertelność grypy sezonowej wynosi 0,1–0,5% (tzn. umiera 1–5 na 1000 osób, które zachorowały), przy czym 90% zgonów występuje u osób po 60 r.ż.

Tak jak w przypadku innych chorób wywoływanych przez wirusy antybiotyki są nieskuteczne i leczenie jest głównie objawowe. Zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów, stosowanie niesterydowych środków przeciwzapalnych. U małych dzieci niezwykle istotne jest nawadnianie i obniżanie gorączki, która może doprowadzić do wystąpienia drgawek gorączkowych. W przypadku osób należących do grup ryzyka lekarz może zdecydować o zastosowaniu leków antywirusowych. Należy jednak podkreślić, iż najskuteczniejszą metodą uniknięcia zachorowania i związanych z nim powikłań jest profilaktyka pod postacią corocznego szczepienia poprzedzającego sezon zachorowań na grypę. W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 szczepy wirusa, krążące w danym sezonie.

Osoby, u których występuje jeden lub więcej z poniższych objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśni, ból gardła, katar, dreszcze, poczucie ogólnego rozbicia – mogą być chore na grypę. W celu zapobieżenia zachorowaniu i dalszemu szerzeniu się grypy sezonowej zaleca się:

1. Regularne, coroczne szczepienie przeciwko grypie.
2. Regularne mycie rąk. Częste mycie rąk wodą i mydłem, a w przypadku, gdy nie jest to możliwe środkiem dezynfekującymi na bazie alkoholu, zmniejsza ryzyko zakażenia.
3. Unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi.
4. W przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu, a gdy konieczne jest przebywanie poza domem – unikanie tłumu i masowych zgromadzeń.
5. Zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej przy pomocy chusteczki, ewentualnie rękoma, które następnie należy umyć wodą i mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.



Państwowa Inspekcja Sanitarna w Szczecinku

PRZYPOMINA !

Nie lekceważ grypy – chroń siebie i innych – przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo – stawowe, kaszel, ból gardła zostań w domu, w przypadku nasilenia objawów – zwłaszcza wystąpienia duszności – niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

Z poważaniem

**Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny
w Szczecinku
mgr Barbara Szysz**