



KĀ RĪKOTIES, JA BĒRNS IR SASLIMIS?

Ja slimība nenorit smagi, nodrošinot atbilstošus apstākļus, **garo klepu iespējams ārstēt mājās**. Bērnu līdz 6 mēnešu vecumam un pacientus ar nopietnām sirds, plaušu un nervu sistēmas slimībām **ieteicams ārstēt slimnīcā**.

Pēc pirmo simptomu parādīšanās **nevediet** bērnu uz bērnudārzu vai skolu un **neapmeklējiet** publiskas vietas.

Nodrošiniet, lai slimnieks uzņemtu **pietiekami daudz šķidruma un pilnvērtīgu, vitamīniem bagātu, vecumam atbilstošu un viegli sagremojamu uzturu**. Nav vēlams uzturā lietot skābus un sāļus produktus, jo tie kairina augšējos elpošanas ceļus.

Ja slimniekam nav paaugstināta temperatūra, **jācenšas uzturēties svaigā gaisā** (izvairoties no vietām, kur iespējams inficēt citus), jo vēss gaiss samazina lēkmju biežumu.

Regulāri veiciet **telpu mitro uzkopšanu un vēdināšanu**.

Stingri **ievērojiet personīgo higiēnu**, īpaši rūpīgi mazgājiet rokas.

Nodrošiniet slimnieku **ar tikai viņam paredzētiem galda piederumiem un higiēnas priekšmetiem** (dvieļiem u. tml.).

Garā klepus ārstēšanai **ģimenes ārsts var nozīmēt** antibakteriālus, pretklepus un spazmolītiskus līdzekļus.

Sazinieties ar savu ģimenes ārstu!



Ja ārsta padoms nepieciešams ārpus Jūsu ģimenes ārsta darba laika, zvaniet uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni – **66016001**.

Tālruna darbalaiks: darba dienās no plkst. 17.00 līdz 8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti.

Plašāku informāciju par infekcijas slimībām, vakcināciju un profilaksi meklējiet **www.spkc.gov.lv**, kā arī pie sava ģimenes ārsta.

Materiālu sagatavoja

Slimību profilakses un kontroles centrs
Dunties iela 22, k-5, Latvija, LV-1005.

Tālr.: +371 67501590. E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

 twitter.com/SPKCentrs

 facebook.com/SPKCentrs

 instagram.com/cdpc_latvia

 Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.



Slimību profilakses un
kontroles centrs



GARAIŠ KLEPUS

KAS IR GARAIS KLEPUS?

Garais klepus ir ļoti lipīga, akūta elpceļu infekcija, kuru izsauc *Bordetella pertussis* nūjiņveida baktērija. Slimībai ir raksturīgs smags, lēkmjveida klepus, kas var ilgt divus mēnešus vai pat vairāk. Visvairāk saslimstība tiek novērota pusaudžiem, **bērniem līdz gada vecumam un gados jauniem pieaugušajiem**.



KĀ VAR INFCĒTIES AR GARO KLEPU?

Vienīgais infekcijas avots ir slimis cilvēks. Visinfekciozākais slimnieks ir pirmajā slimības periodā, arī tad, ja klepus ir vieglā formā vai viņam nav redzamu saslimšanas pazīmju. Garo klepu izraisošās baktērijas cilvēks var izdalīt vēl 3 nedēļas un ilgāk.

Garā klepus izraisītājs izplatās no cilvēka uz cilvēku **gaisa–pilienu (runājot, klepojot, šķaudot) vai ciešu kontaktu ceļā**. Saslimšanas simptomi parādās 5 līdz 10 dienu laikā pēc inficēšanās, taču var parādīties arī līdz pat 21 dienai un vēlāk.

KĀDI IR GARĀ KLEPUS SIMPTOMI (PAZĪMES)?

1. PERIODS

Ilgst 2 līdz 3 dienas
līdz pat 2 nedēļām

Raksturīgie simptomi:

- iesnas;
 - nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra;
 - rets, sauss klepus;
 - var asarot acis.
- Klepus kļūst biežāks un intensīvāks.

2. PERIODS

Ilgst 2 līdz 3 nedēļas

Raksturīgas krampjveida klepus lēkmes, galvenokārt naktīs:

- klepus lēkme sākas pēkšņi;
- bērns klepo bez apstājas, tad ar svilpjošu troksni ievēl elpu un atkal turpina klepot;
- lēkmes beigās izdalās stāipīgas krēpas, tā var beigties arī ar vemšanu;
- biežas klepus lēkmes veicina asinsizplūdumu rašanos acu ābolos.

3. (ATVESEĻOŠANĀS) PERIODS

Ilgst 3 līdz 4 nedēļas

Klepus kļūst retāks, mazāk intensīvs, vieglāk atdalās krēpas.

Slimnieks lēni un pakāpeniski atveseļojas, taču klepus pilnībā nepāriet un var saglabāties vēl ilgstoši.

Tipiskā klīniskā aina (mokošas krampjveida klepus lēkmes) parasti tiek novērota maziem bērniem, galvenokārt – **nevakinētiem**.

Zīdaiņiem slimība noris smagāk – pirmais un otrais periods parasti ir īsāks, bet klepus lēkmes – biežākas un garākas. Zīdaiņiem, **kuri ir jaunāki par sešiem mēnešiem**, raksturīgais klepus var neattīstīties, toties viņiem var tikt novērota aizdusa un pat elpošanas apstāšanās (apnoja), turklāt, nesaņemot atbilstošu ārstēšanu, viņiem ir **rīks mirt no šīs slimības**.

Slimība ir īpaši bīstama **zīdaiņiem, kuri vēl nav uzsākuši vai saņēmuši pilnu vakcinācijas kursu pret garo klepu**. Viņus var inficēt, piemēram, **nevakinēti vecākie brāļi un māsas vai citi ģimenes locekļi, kuri garo klepu var izslimot vieglā formā, reizēm pat pašiem to nezinoši**.

KĀDAS VAR BŪT GARĀ KLEPUS KOMPLIKĀCIJAS?

Biežākā garā klepus komplikācija ir **bronhīts un pneimonija**. Iespējamas arī tādas komplikācijas kā deguna asiņošana, asinsizplūdumi acu gļotādā, slikta dūša un vemšana, svāra zudums, trūces un krampji.

KĀ DIAGNOSTICĒ GARO KLEPU?

Garā klepus diagnoze tiek apstiprināta, **veicot analīzes pie ģimenes ārsta vai laboratorijā**.

KĀ PASARGĀT BĒRNU NO SASLIMŠANAS?

Visefektīvākā aizsardzība pret saslimšanu ir **vakcinācija**. Imunitātes izveidošanai un uzturēšanai ir nepieciešams noteikts vakcīnas devu skaits (pamata vakcinācijas un balstvakcinācijas kurss). Saskaņā ar aktuālo bērnu vakcinācijas kalendāru, vakcīna pret garo klepu jāsaņem 2, 4, 6, 12-15 mēnešu, 7 un 14 gadu vecumā.

Zīdaiņi līdz divu mēnešu vecumam **vislabāk spēj pasargāt grūtniecības laikā vakcinējusies māte**, jo antiīvielas grūtniecības laikā māte caur placentu nodod auglim. Arī ar mātes pienu jaundzimušais saņem šīs antiīvielas. Grūtniecēm ir iespēja vakcinēties bez maksas, vēršoties pie sava ģimenes ārsta.

KĀ RĪKOTIES, JA IR AIZDOMAS PAR SASLIMŠANU VAI BIJIS KONTAKTS AR INFCĒTU PERSONU?

Jāsazinās ar ģimenes ārstu telefoniski, lai saņemtu padomus un nepieciešamības gadījumā – ārstēšanu.

Kontaktējoties ar citiem cilvēkiem, **jālieto sejas maska vai respirators**, lai mazinātu infekcijas izplatīšanās risku.

Līdz infekcijas izārstēšanai jāizvairās no kontakta ar bērniem, jo īpaši – zīdaiņiem.