



## Pazīmes

Publicēts: 03.04.2020.

### Gripas pazīmes

Pirmās gripas pazīmes pēc inficēšanās parādās pēc 48 - 72 stundām, var būt arī no 24 stundām līdz 7 dienām. Gripai raksturīgs:

- pēkšņs sākums;
- galvassāpes;
- drudzis;
- paaugstināta temperatūra;
- kaulu "laušanas sajūta";
- aizlikts deguns bez iesnām un sauss, sauss klepus.

### Ierosinātājs

Gripas ierosinātājs ir vīruss, kas atšķiras no citiem vīrusiem ar savu mainīgo dabu. Uz tā ārējā apvalka atrodas antigēni, kuri katru gadu ir citādā kombinācijā. Vīrusam, nokļūstot cilvēka organismā, izveidojas antivielas pret šiem antigēniem. Jo ātrāk organisma imūnsistēma izveido antivielas jo ātrāk izveidojas imunitāte.

### Inficēšanās

Gripas infekcijas avots ir slimais cilvēks. Tam klepojot, runājot, šķaudot, apkārt veidojas aerosola mākonis, kas satur augstu vīrusu koncentrāciju. Pēc kārtīgas nošķaudišanās vīrusi var izplatīties pat 6 metru attālumā. Cilvēks inficējas, ieelpojot gaisu, kas satur gripas vīrusus vai lietojot priekšmetus, uz kuriem atrodas slimā cilvēka deguna un rīkles sekrēti. Vislielākais inficēšanās risks ir šādos gadījumos:

- atrodoties vienā telpā ar slimu cilvēku, kurš šķauda vai klepo (īpaši attālumā līdz 1m);
- cieši kontaktējoties ar slimu personu, saskaroties ar rokām, muti utt.;
- pieskaroties dažādiem priekšmetiem, t.sk. sabiedriskajās vietās, kurus izmantoja vai pieskārās ar nemazgātām rokām slimis cilvēks, piemēram, atbalsta stieņi vai sēdekļu rokturi sabiedriskajā transportā, durvju rokturi, margas, grozu un ratiņu rokturi veikalos, ūdens krāni, rotaļlietas bērnudārzos u.tml.

Slimnieks var inficēt citas personas uzreiz pēc simptomu parādīšanās un līdz 5 - 7 dienām no saslimšanas sākuma, kad turpina izdalīt vīrusu lielā daudzumā. Bērni parasti izdala gripas vīrusu ilgāk nekā pieaugušie. Īss inkubācijas periods izskaidrojams ar to, ka gripas vīruss, nokļūstot elpceļu orgānos, ļoti strauji vairojas, 8 stundu laikā no vienas gripas vīrusa daļiņas savairojās ap 100, bet 24 stundu laikā jau vairāk nekā 1000 jaunu vīrusu daļiņu.

Iekštelpu gaisā vīruss var saglabāties 2 - 9 stundas, pieaugot gaisa mitrumam, vīrusa izdzīvošanas laiks samazinās. Ārējā vidē uz priekšmetiem vīruss izdzīvo un saglabā infektivitāti no dažām stundām līdz pat 10 dienām. Smagāk slimo cilvēki ar novājinātu imunitāti. Imunitāti novājina nepilnvērtīgs uzturs, ilgstošs stress, kaitīgie ieradumi, miega traucējumi, mazkustīgums.