



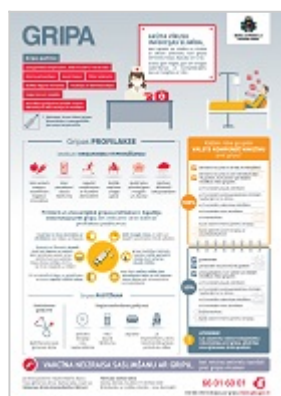
Slimību profilakses un kontroles centrs

Gripa

Gripa ir akūta, sevišķi lipīga vīrusu infekcija, kas skar elpceļus. Salīdzinot ar citām infekcijas slimībām, gripa atšķiras ar izplatīšanās ātrumu, izraisīto komplikāciju biežumu un smagumu. To dēļ gripas epidēmijās laikā 2 - 5 reizes pieaug hospitalizāciju skaits un cilvēku vēršanās biežums pēc medicīniskās palīdzības.

Gripa Latvijā izplatās rudens - ziemas periodā. Parasti saslimstības pacēlums ilgst 8 - 10 nedēļas.

- [Pārskati par gripas un akūtu augšējo elpceļu infekciju monitoringu \(epidemioloģijas biļeteni\)](#)
- [Informācija par Slimību profilakses un kontroles centra gripas un akūtu augšējo elpceļu infekciju monitoringu](#)
- [Informācija profesionāļiem](#)



Informācija un ieteikumi par gripas profilakses pasākumiem.
Informācija un ieteikumi par gripas profilakses pasākumiem:

Izglītības iestādes
Iedzīvotājiem
Darba devējiem
Veselības aprūpes speciālistiem

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, rejšs 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 izveido-

jas 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 sekreti. 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 pieskārs ar nemazgātām rokām slimis cilvēks, piemēram, atbalsta stieni 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. Iss 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 inficējošību no dažām stundām līdz pat 10 dienām. Smagāk slimo cilvēki ar novājinātu imunitāti. Imunitāti novājina nepilnvērtīgs uzturs, ilgstošs stress, kaitīgie ieradumi, miega traucējumi, mazkustīgums.

Profilakse

- Pēc iespējas retāk apmeklēt vietas, kur uzturas daudz cilvēku - masveida pasākumi slēgtās telpās, sabiedriskais transports u.c.
- Vēdināt telpas un mitrināt iekšējo telpu gaisu.
- Ģērbties piemēroti laika apstākļiem.
- Rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm vairākas reizes dienā, un vēl biežāk slimošanas laikā, jo vīrusi un baktērijas intensīvi izplātas arī ar rokām. Roku mazgāšanā priekšrocība ir šķidrajām ziepēm, jo vīrusi un baktērijas spēj saglabāties uz ziepju gabaliem.

Mazgāt rokas:

- pirms ēšanas, dzeršanas, zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, rīcības ar kontaktlēcām, smēķēšanas, pirms ēdiena gatavošanas un pasniegšanas;
- pēc klepus, vai deguma šņaukšanas, saskares ar ķermeņa šķidrumiem (deguna izdalījumi, asaras, siekalas), publisko vietu apmeklēšanas, pieskaršanās naudai.
- Pārliecināties, ka arī bērni bieži un rūpīgi nomazgā rokas.
- Ja rokas nav mazgātas, izvairīties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei.
- Iemācīt bērniem nebāzt mutē pirkstus, zīmuļus, citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji.
- Sasveicinoties ar draugiem vai paziņām atturēties no bučošanās un ciešas saskaršanās, ir sevišķi ja ir saaukstēšanās pazīmes.
- Kabatlakata vietā izmantot vienreizlietojamās salvetes, pēc lietošanas tās izmest un nomazgāt rokas (pēc deguna šņaukšanas, šķaudišanās vai klepus).
- Nelietot kopīgus traukus - glāzes, karotes un citus.
- Atgriežoties mājās izskalot kaklu un degunu (kumelīšu, kliņģerīšu vai citas zāļu tējas, vai sāls ūdeni), jo deguna un rīkles gļotāda ir gripas vīrusa ieejas vārti.

Ja parādās gripas simptomi (pēkšņs slimības sākums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, galvassāpēs, drudzis, „aizlikts” deguns bez iesnām, „kaulu laušanas” sajūta, sauss, sāpīgs klepus) palieciniet mājās, neapmeklējiet darbu, skolu vai publiskus pasākumus un konsultējieties ar ārstu.

Ar gripu slimam cilvēkam nepieciešams ievērot mieru, uzņemt daudz šķidruma, izvairīties no alkohola un tabakas lietošanas, kā arī lietot medikamentus gripas simptomu mazināšanai.

Parasti gan gripu ārstē mājās apstākļos, izmantojot medikamentus un dabiskos ārstnieciskos līdzekļus. Taču, ja slimošana norit ar komplikācijām, pacientam vislabāk konsultēties ar savu ģimenes ārstu un doties uz slimnīcu. Gripa var izraisīt komplikācijas, piemēram, bronhītu, pneimoniju, vidusauss iekaisumu, miokardītu, tāpēc, sajūtot pirmos gripas simptomus, uzreiz jāvērsas pie sava

ģimenes ārsta.

Slimnieku vēlams nodrošināt ar atsevišķiem traukiem vai vienreizlietojamiem traukiem.

Lai nesaslimtu ar gripu, svarīga ir imunitātes stiprināšana:

- ievērojot veselīgu dzīvesveidu;
- lietojot pilnvērtīgu, ar vitamīniem bagātu uzturu un uzņemot pietiekoši daudz šķidrums, kā arī ieturot regulārās ēdienreizes;
- ievērojot sabalansētu dienas režīmu - laiks darbam un atpūtai;
- saņemot pilnvērtīgu miegu;
- regulāras fiziskās aktivitātes;
- uzturot iekšējo mieru un pozitīvas emocijas;
- regulārās norūdīšanās procedūras un atpūta svaigā gaisā;
- lietojot dabīgos imunitātes stiprinātājus.

Papildus gripas profilakses pasākumi skolās

Saslimušo skolēnu pēc iespējas ātrāk izolēt no citiem bērniem (mājās).

- Nodrošināt vienreizlietojamās glāzes dzeramā ūdens lietošanai.
- Nodrošināt šķidrās ziepes, vienreizlietojamus dvieļus.
- Vēdināt telpas, rūpīgi mazgāt un tīrīt tās izmantojot sadzīves mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļus, pievēršot uzmanību koplietošanas priekšmetiem.
- Ierobežot kopīgo pasākumu rīkošanu.

Papildus gripas profilakses pasākumi pirmsskolas izglītības iestādēs

Veikt bērnu apskati no rīta pirms pieņemšanas grupā.

- Nepieņemt slimus bērnus.
- Nekavējoties izolēt saslimušos bērnus no pārējiem.
- Izmantot tikai viegli mazgājamas rotaļlietas, mīkstās rotaļlietas apstrādāt ar UV lampām.
- Rūpīgi mazgāt un tīrīt telpas (izmantojot sadzīves mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļus), pievēršot uzmanību koplietošanas priekšmetiem, traukiem, rotaļlietām, durvju rokturiem, ūdensvadu krāniem.

GRIPAS VAKCĪNA

Imunitāti var izveidot arī mākslīgi, ievadot organismā vakcīnu. Tā izraisa antivielu veidošanos, bet neizraisa slimību. Gripas vīrusa mainības dēļ katru gadu vakcīna ir jāizstrādā no jauna, līdz ar ko arī jāvakcinējas ir katru gadu no jauna.

Vakcinēties ir ieteicams rudens sākumā, kad gripas epidēmija vēl nav sākusies. Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem 80% vakcinēto personu ar gripu nesaslimst, bet 20% izslimo gripu vieglā formā. Cilvēkiem pēc 60 gadiem imunitāte izveidojas tikai 60% līmenī, taču saslimušajiem gripa norit bez komplikācijām. Pēcvakcinācijas periodā dūriena vietā iespējams neliels apsārtums un pietūkums.

Plašāka informācija par vakcināciju pret gripu

Kā var paredzēt, kādi gripas vīrusu veidi izraisīs gripu nākamajā sezonā?

Parasti vakcīnas sastāvā pēc PVO (Pasaules Veselības organizācijas) rekomendācijas tiek iekļauti tie gripas vīrusa varianti, kas parādījušies iepriekšējās gripas sezonas beigās, jo nākamajā sezonā dominē tieši iepriekšējās sezonas gripas vīrusi.

Vai var prognozēt gripas epidēmijas tuvošanos?

Jā, var prognozēt. Lai novērotu gripas un citu akūtu augšējo elpceļu infekciju (AAEI) izplatību un prognozētu epidēmiskās procesa attīstību, Latvijā ilgus gadus tiek veikts **gripas un AAEI monitorings**. Ja gripas gadījumi tiek konstatēti valstīs, kuras atrodas tuvu Latvijas robežai, gripas uzliesmojuma draudi palielinās. **Akūtu augšējo elpceļu un gripas monitoringa epidemioloģiskie biļeteni**.

Vai var izvairīties no saslimšanas ar gripu nevakcinējoties?

Gripas epidēmijas laikā pēc iespējas mazāk apmeklējiet tādas vietas, kur uzturas daudz cilvēku - sabiedriskais transports, teātris, kino, tirgus utml.

Regulāri vēdiniet telpas, tādējādi samazinot gripas vīrusu daudzumu tajās!

Dienas laikā pēc iespējas biežāk mazgājiet rokas, īpaši tad, ja ir bijusi saskare ar slimiem cilvēkiem!

Pēc iespējas vairāk uzturā lietojiet šķidrums - zāļu tējas, augļu sulas, minerālūdeni!

Iekļaujiet savā ēdienkartē pēc iespējas vairāk produktus, kas satur fitokomponentus. Tie ir biokīmiski savienojumi, kas palīdz organismam cīnīties ar vīrusiem un saglabāt veselību. Šīs vielas ir svaigos kāpostos, ķiplokos, lociņos, citrusaugļos, jānogās.

Lietojiet uzturā skābpiena produktus, jo tie satur mikroorganismus, kas stimulē imūnsistēmu.

Brīnišķīgs līdzeklis cīņai ar gripu ir ķiploks: tam piemīt baktericīdas un imūnstimulējošas īpašības.

Nozīmīga loma ir C vitamīnam. Tas veicina interferona izstrādi organismā, kas darbojas vīrusiznīcinoši. Tāpēc ēdiet daudz kivi, mežrozīšu augļus, kāpostus, saldus piparus, apelsīnus un greipfrūtus.

©SPKC 2016. Visas tiesības rezervētas.