

GRIPA



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Gripa ir akūta elpceļu infekcija, kuru izraisa gripas vīrusi. Gripa skar augšējos (*deguns, rīkle, balsene*) un apakšējos (*traheja, bronhi*) elpceļus un reizēm plaušas.

Gripas epidēmiju izraisa sezonālie A un B tipa gripas vīrusi. Cilvēku vidū parasti vienlaicīgi cirkulē vairāki gripas vīrusi.

Gripas vīrusiem ir raksturīgs ievērojams mutāciju biežums, kā rezultātā cirkulējošie sezonālie gripas vīrusi var būtiski atšķirties no iepriekšējās sezonas vīrusiem. Tādēļ gandrīz katru gadu tiek veiktas izmaiņas gripas vakcīnas sastāvā.

Latvijā gripas epidēmija parasti sākas janvārī un turpinās līdz pat aprīlim.

KĀ IZPLATĀS GRIPA?

Gripas vīrusi izplatās galvenokārt ar sīkiem pilieniem, kas rodas gripas slimniekam **klepojot, šķaudot** vai **runājot**. Šie pilieni var nokļūt tuvumā esošo cilvēku degunā vai mutē. Retāk cilvēks var inficēties ar gripu, pieskaroties priekšmetiem vai virsmām, uz kurām ir gripas vīruss, un pēc tam ar rokām pieskaroties savai mutei, degunam vai acīm.

Sezonālie gripas vīrusi izplatās ātri. Īpaši strauji infekcija izplatās vietās, kur pulcējas daudz cilvēku. Laiks no inficēšanās brīža līdz parādās pirmie slimības simptomi ilgst apmēram 2 dienas.

CIK ILGI SLIMS CILVĒKS VAR INFICĒT CITUS ?

Cilvēks visvairāk ir infekciozs pirmajās 3–4 slimības dienās.

Pieaugušie parasti var inficēt citus vienu dienu pirms simptomu parādīšanās un līdz 5. vai pat 7. slimības dienai.

Mazi bērni un cilvēki ar novājinātu imūnsistēmu var būt infekciozi vēl ilgāku laiku.

KĀDI IR GRIPAS SIMPTOMI ?

Gripa var izraisīt vieglu, vidēji smagu vai smagu saslimšanu, un dažkārt arī nāvi.

Gripai ir raksturīgs pēkšņs sākums, kad slimniekam parādās daži vai arī visi no šādiem simptomiem:

- **drudzis***;
- **klepus**;
- **kakla sāpes**;
- **iesnas vai aizlikts deguns bez iesnām**;
- **sāpes acu ābolos**;
- **ķermeņa sāpes vai "kaulu laušanas" sajūta**;
- **galvassāpes**;
- **drebuļi**;
- **nogurums**;
- **dažkārt caureja un vemšana**.

* Ir svarīgi atcerēties, ka ne visiem gripas slimniekiem ir drudzis vai paaugstināta temperatūra.

KĀDAS VAR BŪT GRIPAS KOMPLIKĀCIJAS?

Gripa atšķiras no citām saaukstēšanās slimībām ar izraisīto komplikāciju smagumu. Iespējamās gripas komplikācijas:

- **plaušu iekaisums, t.sk. bakteriālas pneimonijas**;
- **deguna blakusdobumu un vidusauss iekaisums**;
- **hronisku slimību, piemēram, hroniskas sirds mazspējas, bronhiālās astmas vai cukura diabēta paasinājums**.



Maziem bērniem augsta temperatūra un caureja var izraisīt organisma atūdeņošanos un krampjus.

Iedzīvotāju grupas, kurām ir lielāks risks iegūt gripas izraisītas komplikācijas:

- **mazi bērni**;
- **grūtnieces**;
- **veci cilvēki**;
- **cilvēki ar hroniskām slimībām** – sirds-asinsvadu saslimšanām, bronhiālo astmu, cukura diabētu, aknu, nieru, centrālās nervu sistēmas un onkoloģiskām slimībām;
- **cilvēki ar novājinātu imūnsistēmu**;
- **cilvēki ar vielmaiņas traucējumiem, t.sk. lieko svaru vai aptaukošanos**.

VAKINĀCIJA IR VISLABĀKAIS AIZSARDZĪBAS VEIDS.

Ir pieejamas drošas un efektīvas vakcīnas, kuras tiek lietotas jau vairāk nekā 60 gadus visā pasaulē.

Veseliem pieaugušajiem gripas vakcīna nodrošina aizsardzību, pat ja cirkulējošie gripas vīrusi precīzi neatbilst vakcīnas sastāvā iekļautajiem antigēniem. Gados vecākiem cilvēkiem vakcinācija pret gripu var būt mazāk efektīva un nenovērš saslimšanu, tomēr tā samazina slimības smagumu, komplikāciju un nāves risku.

Vakcinācija ir īpaši svarīga cilvēkiem ar paaugstinātu gripas komplikāciju risku, kā arī personām, kurām ir cieša saskarsme ar augsta riska grupas pacientiem.

Pasaules Veselības organizācija iesaka veikt ikgadēju vakcināciju:

- grūtniecēm jebkurā grūtniecības nedēļā;
- bērniem vecumā no 6 mēnešiem pēc konsultācijas ar ģimenes ārstu;
- gados vecākiem cilvēkiem (vecāki par 60 gadiem);
- personām ar hroniskām saslimšanām;
- veselības aprūpes darbiniekiem.



Vakcinēties ieteicams rudenī pirms gripas sezonas sākuma. Tomēr, ņemot vērā, ka imunitāte izveidojas 10 dienu laikā pēc saņemtās podes, vakcinēties var arī gripas sezonas laikā.

Lai uzlabotu organisma aizsargspējas pret vīrusu, stiprini savu imunitāti:

- uzturā lieto pilnvērtīgu, dabīgiem vitamīniem bagātu pārtiku;
- regulāri nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm;
- uzņem pietiekami daudz šķidruma;
- atvēli pietiekamu laiku atpūtai un miegam.

Noteiktām iedzīvotāju grupām valsts apmaksā vakcināciju pret gripu. Lai veiktu vakcināciju, iedzīvotājam jāvēršas sava ģimenes ārsta praksē.

Imunizācijas valsts programmas ietvaros vakcinējamās pacientu grupas:

- Bērni no 6 mēnešu līdz 23 mēnešu vecumam (ieskaitot);
- Grūtnieces;
- Ilgstošas sociālās aprūpes centra klienti;
- Ilgstošas sociālās aprūpes centra darbinieki;
- Ārstniecības personas un ārstniecības atbalsta personas.

Valsts kompensē gripas vakcinācijas izmaksas 100% apmērā (ģimenes ārsts izsniedz recepti un pacients dodas uz aptieku iegādāties vakcīnu, uzrādot recepti):

- Iedzīvotāji vecumā no 65 gadiem;
- Personas ar noteiktām hroniskām slimībām*;
- Bērni līdz 18 gadiem, kas pieder noteiktām veselības riska grupām.*

*Jautājiet ārstam

JA GADĪJIES SASLIMT:

- paliec mājās, neapmeklējiet darbu, skolu un publiskus pasākumus;
- konsultējies ar savu ģimenes ārstu pa tālruni;
- šķaudot, klepojot aizklāj degunu un muti ar salveti, pēc lietošanas to izmet un nomazgā rokas (ja salvēte nav pieejama, īpaši atrodoties sabiedriskā vietā, aizsedz degunu un muti ar saliektas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu);
- uzturies atsevišķā istabā un lieto atsevišķus traukus un higiēnas priekšmetus;
- bieži mazgā rokas;
- bieži vēdini telpas;
- veic telpu mitro uzkopšanu;
- lieto sejas masku, aprūpējot mazus bērnus vai vecus cilvēkus;
- mājās neuzņem viesus.



Ja ārsta padoms nepieciešams ārpus Tava ģimenes ārsta darba laika, zvani uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni – 66016001.

Tālruņa darba laiks: darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti.

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