Grypa – chroń się przed powikłaniami

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 21, październik 2025 12:45
Katarzyna Sekuła
Odsłony: 737

Jesień i zima to okres zwiększonej zachorowalności na infekcje wirusowe. Wśród nich grypa stanowi jedno z największych zagrożeń dla zdrowia publicznego. To nie tylko zwykłe przeziębienie – lecz ostra choroba zakaźna, która może prowadzić do poważnych powikłań, a w skrajnych przypadkach nawet do śmierci.

Czym różni się grypa od przeziębienia?

Grypa rozwija się bardzo szybko – w ciągu kilku godzin możesz poczuć się osłabiony, z gorączką przekraczającą 38°C, dreszczami, bólem mięśni i stawów. Typowe są także bóle głowy, suchy kaszel, katar i uczucie rozbicia. Objawy zwykle ustępują po tygodniu, ale osłabienie i kaszel mogą utrzymywać się dłużej.

Okres wylęgania choroby trwa do trzech dni. Osoba zakażona może zarażać już dzień przed wystąpieniem objawów, dlatego grypa szerzy się bardzo łatwo – drogą kropelkową, przez kontakt bezpośredni lub dotyk skażonych powierzchni.

Kto jest najbardziej narażony?

Szczególną ostrożność powinni zachować seniorzy, dzieci, kobiety w ciąży oraz osoby z chorobami przewlekłymi, takimi jak:

- astma,
- przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP),
- choroby układu sercowo-naczyniowego.

U nich grypa może zaostrzyć istniejące schorzenia i zwiększyć ryzyko groźnych powikłań.

Jak chronić się przed grypą?

Wzmacnianie odporności to podstawa:

- jedz zdrowo, stawiając na warzywa, owoce i pełnowartościowe produkty,
- uprawiaj aktywność fizyczną dostosowaną do wieku i kondycji,
- dbaj o higienę snu i ogranicz stres,
- suplementuj witaminę D, zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym.

Dodatkowo:

- często myj ręce,
- unikaj dużych skupisk ludzi,
- nie kontaktuj się z osobami, które mają objawy infekcji.

Szczepienia – najskuteczniejsza ochrona

Eksperci przypominają: szczepienie przeciw grypie sezonowej to najskuteczniejszy sposób zapobiegania zachorowaniu. Osoba zaszczepiona może nadal zachorować, ale przebieg infekcji jest zwykle łagodniejszy, a ryzyko groźnych powikłań – znacznie mniejsze. Zaszczepić się można w przychodni POZ

Phoca PDF

lub innej placówce medycznej, najlepiej przed rozpoczęciem sezonu chorobowego.

Możliwe powikłania po grypie

Choć większość osób zdrowieje bez komplikacji, grypa może prowadzić do ciężkich następstw, zwłaszcza u osób starszych i przewlekle chorych.

Najczęstsze to:

Układ oddechowy:

- zapalenie płuc,
- zapalenie oskrzeli,
- wtórne bakteryjne zapalenie płuc,
- zapalenie oskrzelików,
- zaostrzenie astmy,
- niewydolność wielonarządowa.

Układ krążenia:

- zapalenie mięśnia sercowego lub osierdzia,
- zwiększone ryzyko zawału,
- zapalenie mięśni obwodowych.

Układ nerwowy:

- zapalenie mózgu i opon mózgowych,
- encefalopatia,
- zespół Reye'a (u dzieci),
- zespół Guillain–Barré.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Grypa to nie błaha infekcja. Nawet jeśli przebiega łagodnie, może pozostawić po sobie osłabienie i zwiększyć podatność na inne choroby. Dlatego warto dbać o odporność i rozważyć szczepienie, by chronić nie tylko siebie, ale też swoich bliskich.

Źródło: pacjent.gov.pl

Phoca PDF