

W meldunkach o zachorowaniach i podejrzeniach zachorowań na grypę w Polsce od początku roku 2013 w stosunku do ostatnich dni roku 2012 zanotowano wzrost zapadalności w każdym przedziale wiekowym i w każdym województwie (źródło: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny).

Choroby górnych dróg oddechowych mogą być wywoływane przez ponad 200 różnych gatunków wirusów. Najczęstszą przyczyną zachorowań są wirus grypy typu A i B, wirus RS oraz wirusy paragrypy.

W Polsce sezon wzmożonych zachorowań na grypę trwa od października do kwietnia następnego roku, przy czym szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem. Rejestruje się wtedy od kilkuset do kilku milionów zachorowań na grypę i choroby grypopodobne.

Grypa przenosi się z osoby na osobę drogą kropelkową podczas kichania, kaszlu lub w wyniku bezpośredniego kontaktu ze świeżą wydzieliną z dróg oddechowych zakażonych osób. Objawy grypy są niecharakterystyczne, lecz najczęstsze jest gwałtowne wystąpienie: objawów ogólnych – wysokiej gorączki, dreszczy, bólów mięśni, bólów głowy, uczucia rozbicia i osłabienia, złego ogólnego samopoczucia, objawów ze strony układu oddechowego - suchego kaszlu, bólu gardła i nieżyty nosa. U małych dzieci obraz kliniczny może obejmować zmienione zachowanie dziecka, senność lub rozdrażnienie, brak apetytu, wymioty.

Choroba zwykle ustępuje samoistnie po 3-7 dniach, ale kaszel, zmęczenie i uczucie rozbicia mogą się utrzymywać do ok. 2 tyg. Najczęstsze powikłania grypy to zapalenia ucha środkowego oraz angina paciorkowcowa. Grypa może prowadzić również do ciężkich powikłań - najczęstsze to zapalenie płuc, do rzadszych należą zapalenie mięśnia sercowego, mózgu i opon mózgowych.

Tak jak w przypadku innych chorób wywoływanych przez wirusy antybiotyki są nieskuteczne i leczenie jest głównie objawowe. Zaleca się pozostanie w domu i odpoczynek, picie dużej ilości płynów, stosowanie niesterydowych środków przeciwzapalnych – uwaga: u dzieci poniżej 16 r.ż. nie należy stosować salicylanów. U małych dzieci niezwykle istotne jest nawadnianie i obniżanie gorączki, która może doprowadzić do wystąpienia drgawek gorączkowych.

W celu zapobieżenia zachorowaniu i dalszemu szerzeniu się grypy sezonowej zaleca się:

- regularne, coroczne szczepienie przeciwko grypie;
- regularne mycie rąk;
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi;
- w przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu, a gdy konieczne jest przebywanie poza domem - unikanie tłumu i masowych zgromadzeń;
- zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej przy pomocy chusteczki, ewentualnie rękoma, które następnie należy umyć wodą i mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.

Źródło: www.gis.gov.pl