

PROFILAKTYKA PRZECIWIW GRYPIE

Koordynator profilaktyki: Studniarz Weronika

CELE:

- zwiększanie świadomości pacjenta na temat szczepionek przeciwko grypie
- zapobieganie zachorowań na grypę
- zapobieganie występowaniu powikłań pogrypowych

PACJENCI OBJĘCI PROFILAKTYKĄ:

Każdy pacjent (od 6 miesiąca życia) który chce uniknąć zachorowania na grypę.

MATERIAŁ EDUKACYJNY

PROFILAKTYKA

Żeby skutecznie zapobiegać grypie i jej powikłaniom powinniśmy **zaszczepić się przeciwko grypie** oraz przestrzegać podstawowych zasad higieny, takich jak **częste i dokładne mycie rąk**:

- przed spożywaniem posiłków,
- po skorzystaniu z toalety,
- po dotykaniu powierzchni, które mogły być zanieczyszczone przez inne osoby.

Jeśli zachorujesz na grypę najlepiej:

- zostań w domu,
- korzystaj z jednorazowych chusteczek higienicznych – wyrzucaj je do kosza od razu po użyciu,
- zakrywaj usta i nos podczas kaszlu oraz kichania – używaj do tego chusteczki, ewentualnie ręk lub zgięcia łokcia.

OBJAWY I PRZEBIEG CHOROBY

Choroba rozwija się w ciągu 18 – 72 godzin od momentu wniknięcia wirusa do organizmu i trwa, o ile nie dojdzie do powikłań, około 7 dni.

JAK DŁUGO CHORY ZARAŻA GRYPĄ?

Osoba zakażona wirusem grypy może zarażać innych przez:

- dorośli: **3 – 5 dni** (od chwili pojawienia się objawów chorobowych),
- dziecko: ponad **10 dni**,
- osoby z ciężkimi niedoborami odporności: **wiele tygodni**, a nawet miesiący.

GRYPA A PRZEZIĘBIENIE

W czasie krążenia wirusa grypy, krąży jednocześnie około 200 typów wirusów oddechowych. Najczęściej przeziębienie jest wywoływane przez tzw. rihowirusy, które mnożą się w nosie i atakują drogi oddechowe. Zazwyczaj powodują one stany podgorączkowe, rzadko gorączkę, bóle głowy, katar, kichanie, kaszel, ból gardła oraz oczu.

OBJAWY GRYPY

Grypa to nagle wystąpienie choroby, której towarzyszą:

- wysoka gorączka (powyżej 38°C),
- złe samopoczucie;
- ból głowy;
- ból mięśni

wraz z co najmniej jednym z następujących objawów ze strony układu oddechowego: kaszel, ból gardła, duszność itp.

Przy zakażeniu grypą wielokrotnie dochodzi do nadkażeń bakteryjnych, które mogą powodować:

- u niemowląt i małych dzieci – zapalenie oskrzelików,
- u osób dorosłych – zapalenie płuc oraz wielonarządowe powikłania pogrypowe.

LEKI NA GRYPĘ

Jedynie leki antygrypowe nowej generacji w Polsce to *zanamiwir* i *oseltamiwir*, które są wydawane na receptę. Ich skuteczność jest uzależniona od szybkości podania – najlepiej podać je w ciągu 36 – 48 godzin od wystąpienia objawów choroby.

Aby je zastosować, należy laboratoryjnie potwierdzić, że przyczyną choroby jest zakażenie grypą. W Polsce badania te są wykonywane przez Krajowy Ośrodek ds. Grypy w NIZP-PZH w Warszawie lub w jednej z szesnastu wojewódzkich stacji sanitarno-epidemiologicznych.

Leki bez recepty nie chronią przed grypą ani przed jej powikłaniami,

leczą jedynie objawy!!!

POWIKŁANIA

Grypa to poważna choroba – jej niebezpieczeństwo polega głównie na możliwości wystąpienia licznych powikłań.

Najczęstsze powikłania to:

- zapalenie płuc wywołane przez wirus grypy lub wtórne zapalenie płuc wywołane przez bakterie;
- zapalenie oskrzeli i oskrzelików;
- zapalenie ucha środkowego (zwłaszcza u dzieci);
- zapalenie mięśnia serca i osierdzia.

OSOBY NARAŻONE NA POWIKŁANIA

Na powikłania narażone są w szczególności:

- osoby z tzw. grup wysokiego ryzyka bez względu na wiek,
- chorzy na astmę i inne przewlekłe schorzenia układu oddechowego,
- osoby z chorobami układu krążenia i nerek, o obniżonej odporności itp. (np. po przeszczepach, zakażeni HIV).

SZCZEPIENIA

Żeby skutecznie zapobiegać grypie i jej powikłaniom powinieneś zaszczepić się przeciwko grypie.

JAK CZĘSTO SIĘ SZCZEPIĆ?

Powinieneś powtarzać szczepienie co sezon epidemiczny, ponieważ wirusy grypy podlegają bardzo częstym zmianom genetycznym. Zmienność wirusa grypy powoduje, że skład szczepionki na każdy kolejny sezon epidemiczny musi być sprawdzany i uaktualniany.

Pamiętaj też, że poziom przeciwciał, które powstają w wyniku szczepienia, spada wraz z upływem czasu. Może więc nie być wystarczająco wysoki, aby zabezpieczyć cię przed zachorowaniem w kolejnym sezonie epidemicznym.

KTO KWALIFIKUJE DO SZCZEPIENIA

Do szczepienia zakwalifikuje cię lekarz, który wystawia też receptę na szczepionkę. Szczepienie może wykonać wyłącznie lekarz lub pielęgniarka.

KTO POWINIEN SIĘ ZASZCZEPIĆ

Każdy, kto chce uniknąć zachorowania na grypę, a w szczególności:

- zdrowe dzieci od 6 miesiąca do 18 roku życia,
 - zwłaszcza od 6 do 60 miesiąca życia,
- osoby w podeszłym wieku (powyżej 55 lat),
- chorzy na astmę i inne przewlekłe schorzenia układu oddechowego,
- osoby z chorobami układu krążenia i nerek, o obniżonej odporności (np. po przeszczepach, zakażeni HIV) i chorzy na nowotwory układu krwiotwórczego,
- osoby chore na cukrzycę,
- kobiety w ciąży lub planujące ciążę.

Zaszczepić powinny się również osoby, które mogą przenosić grypę na osoby z grup wysokiego ryzyka oraz osoby zdrowe mogące stanowić źródło zakażenia dla tych osób. Są to m.in. pracownicy ochrony zdrowia, szkół, handlu, transportu oraz inne osoby narażone na kontakty z dużą liczbą ludzi.

KIEDY SIĘ SZCZEPIĆ?

Powinieneś się zaszczepić przez sezonem zachorowań na grypę, zwłaszcza jeśli należysz do grupy podwyższonego ryzyka. Zalecamy jednak również szczepienia między listopadem a marcem.

WYKAZ SZCZEPIONEK DOSTĘPNYCH GRYPĘ

- **Vaxigrip Tetra** - można podawać od 6 m.ż,

- **Influvac** - można podawać od 6 m.ż.