

GRIPA

Gripa ili influenza je virusna zarazna bolest dišnog sustava koja se javlja sezonski od 12-3 mjeseca u manjim ili većim epidemijama. Jedina je neukročena pošast iz prošlosti. 10 % pučanstva svake godine oboli od gripe. Uzročnik je A, B i C virus čija se struktura stalno mijenja, i kod ljudi koji se redovito cijepi svake godine ne stječe se imunitet. Virus se prenosi kapljičnim putem i dodiranjem s bolesnikom na druge osobe u bliskom kontaktu. Vrlo lako se prenosi na udaljenost do jednog metra. Bolest se pojavljuje naglo sa visokom temperaturom, jačom glavoboljom i bolovima u mišićima. Nakon par dana pojavljuju se i respiratorni simptomi: suhi kašalj, grlobolja, otežano disanje na nos. Kod male djece može se pojaviti mučnina, povraćanje i proljev. Osnovna načela liječenja gripe je mirovanje, uzimanje veće količine tekućine, te lijekova za snižavanje temperature. Gripu treba odležati naročito djeca i starije osobe jer se mogu javiti komplikacije. Najčešća komplikacija gripe je upala pluća kod odraslih te upala srednjeg uha kod djece, dok kod kroničnih bolesnika može doći do pogoršanja osnovne bolesti. Kako možemo spriječiti zarazu virusom gripe?

Redovito prozračivanje prostorija, pranje ruku, upotreba tekućeg sapuna, pravilna higijena dišnih puteva, upotreba jednokratnih maramica i ostati kod kuće (ne ići na posao, školu ili vrtić). Cijepljenje je najučinkovitija mjera za sprečavanje obolijevanja od gripe. Cijepiti se mogu i djeca starija od 6 mjeseci.

Zdravstvene voditeljice