

GRIPA NE IZBIRA, CEPIMO SE

Pred nami je zimsko obdobje, ki prinaša tudi bolj intenzivno obolevanje zaradi gripe in drugih respiratornih okužb. **Gripa** je virusna bolezen dihal, ki jo povzročajo trije virusi. Virusi krožijo med ljudmi in povzročajo od obolenja posameznikov do epidemije, ki prizadene velik del populacije. Vsako leto zaradi gripe zbolijo več kot 5% prebivalcev Slovenije.

Gripa se zelo hitro širi. Virusi se prenašajo s kužnimi kapljicami, ki jih izloča oboleli. Te nastajajo ob kihanju, kašljanju, govorjenju. Virusi po zraku prepotujejo razdaljo do enega metra nato pa se usedejo na površine v prostoru. Za direkten prenos okužbe je potreben tesnejši stik z obolelim, običajno v zaprtem prostoru. Virus lahko na površinah preživi nekaj ur, mi pa ga lahko od tam z rokami prenesemo na sluznico oči, ust ali nosu in se tako okužimo.

Zbolimo 1-3 dni po okužbi z mrazenjem, izčrpanostjo, visoko temperaturo, glavobolom, bolečinami v mišicah in kosteh, dražečim občutkom v žrelu in suhim kašljem. Manj značilna sta zamašen nos in izcedek iz nosu. Večina simptomov mine v nekaj dneh do enega tedna, kašelj pa lahko vztraja še nekaj tednov. Oboli lahko prav vsak, kako hud bo potek bolezni pa je odvisno od našega telesnega stanja. Tako lahko mlajši zdravi okužbo prebolijo brez simptomov. Za zelo majhne otroke, starejše, nosečnice in kronično bolne pa je lahko gripa smrtna bolezen. Virus gripe lahko vodi v virusno ali bakterijsko pljučnico. Ob prebolevanju gripe se poslabšajo tudi osnovne bolezni, predvsem kronična obstruktivna bolezen dihal in bolezni srca, kar vodi v povečanje števila sprejetih v bolnišnice in porast umrljivosti. Bolnik je najbolj kužen prvih 3-5 dni bolezni, majhni otroci izločajo večje količine virusa in so kužni dlje časa, tudi 7 dni in več.

Zdravljenje gripe pomeni predvsem lajšanje težav. Večina obolelih potrebuje le počitek. Ob povišani temperaturi nad 38°C vzamemo zdravila za zniževanje temperature. Svetujemo še kapljice za nos ob zamašenem nosu in pitje zadosti tekočin. V času povišane temperature se moramo izogibati vsakršnim fizičnim aktivnostim. Jemanje antibiotika ni smiselno in je lahko celo škodljivo. Protivirusna zdravila nekoliko omilijo in skrajšajo potek bolezni, če so predpisana pravočasno, prejmejo jih le kronični bolniki, ki potrebujejo zdravljenje v bolnišnici. Vsi starejši, kronično bolni in majhni otroci, ki se jim stanje po nekaj dneh ne začne izboljševati potrebujejo pregled pri zdravniku, ki izključi morebitne zaplete gripe ali predpiše zdravljenje zanje.

Pomembno je preprečevanje širjenja okužbe. Ko zbolimo preprečujemo prenos okužbe na naše najbližje z rednim umivanjem rok vsakič, ko jih onesnažimo z izločki iz dihal. Sproti odstranjujemo uporabljene robčke in kašljajmo v rokav. Govorimo o **higieni kašlja** in **higieni rok** o kateri se v današnjem času, po zaslugi vestnih vzgojiteljic, učijo že otroci v vrtcih. Poskrbimo tudi za redno higieno v prostoru. Obolela oseba naj uporablja svoje kozarce in jedilni pribor.

Veliko lahko storimo še predno pride do okužbe. Z vzdrževanjem dobre kondicije z gibanjem po svežem zraku in uživanjem zdrave hrane okrepimo našo odpornost. V mesecih, ko je okužb dihal več se izogibajmo zaprtih prostorov z veliko ljudmi, redno zračimo prostore in čistimo površine, predvsem pa si redno umivajmo roke.

Najučinkovitejši način preprečevanja okužbe je **cepljenje**. Cepljenje se pri nas začne v novembru. Zaradi hitrega spreminjanja virusa je potrebno cepljenje vsako leto. Tudi, če gripo prebolimo ne razvijemo popolne odpornosti in lahko zbolimo tudi naslednje leto. Cepljenje je priporočljivo za vsakogar, še posebej za starejše od 65 let, za bolnike s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, za diabetike, za osebe z imunsko pomanjkljivostjo, zdravljene s kemo- ali radioterapijo in malignomi, ter za majhne otroke stare od 6 do 23 mesecev. Cepljenje priporočamo tudi nosečnicam, le te imunost prenesejo tudi na otroka, ki je tako zaščiten prvih šest mesecev. Cepijo naj se tudi družinski člani vseh ranljivejših oseb, da virusa influence ne занesejo v domače okolje. Cepljenje je posebej priporočljivo za vse, ki se pri svojem delu srečujejo z večjim številom ljudi t.j. učiteljice, vzgojiteljice, trgovke, ... Zdravstveni delavci pa s cepljenjem poleg sebe ščitimo tudi paciente zato je še toliko bolj pomembno, da se cepimo. Nenazadnje s tem, ko se sami cepimo spodbujamo k cepljenju tudi druge.

Cepljenje je varno in učinkovito. Cepiti se ne smejo le tisti, ki so alergični na sestavine cepiva in dojenčki do 6 meseca starosti. Imunost se pri mlajših razvije v enem tednu, pri starejših pa v dveh. Cepljenje proti gripi ne pomeni, da cepljena oseba ne more zboleti zaradi okužb, ki jih povzročajo drugi virusi, ki povzročajo okužbe dihal. Virusov prehlada je preko 200 in ni mogoče razviti cepiva proti vsem.

V Logatcu število cepljenih proti gripi v zadnjih letih žal upada. Leta 2006 je bilo cepljenih 797 oseb, leta 2016 pa le še 354. Seveda se je nekaj prebivalcev občine Logatec cepilo tudi v drugih regijah. To so predvsem zaposleni v delovnih okoljih kjer se delodajalci zavedajo, da s cepljenem zaščitijo svoje zaposlene pred boleznijo, zmanjšajo možnost prenosa okužbe med zaposlenimi, zmanjšujejo odsotnost z dela zaradi gripe in tako zagotavljajo normalen potek delovnih procesov v svojem delovnem okolju. Taki delodajalci običajno organizirajo brezplačno cepljenje svojim zaposlenim kar je zelo pohvalno. Lansko leto nas je število obolelih, število tistih, ki so potrebovali bolnišnično zdravljenje in število umrlih zaradi posledic gripe, znova opomnilo, da je gripa še kako prisotna in tudi zelo resna bolezen. Zato vas vabimo, da se letos v večjem številu odločite za cepljenje proti gripi.

Kot že omenjeno bomo v Zdravstvenem domu Logatec letos pričeli s cepljenjem v mesecu novembru. Organizirano bo tudi izredno cepljenje na dan sobote dopoldne – t.j. na dan, ko bomo v Logatcu imeli sejem zato, da bi vam možnost cepljenje kar najbolj približali. Podrobnejše informacije bodo javno objavljene.

Gripa ne izbira. Zboli lahko prav vsak. S cepljenjem pa lahko poskrbimo, da ne zbolijo tisti, ki jih imamo najraje.

Špela Albreht, dr. med.

Jolanda Munih, prof. zdr. vzg.