

0141-E-144/16 ED
02 LUT. 2016

Data aktualizacji: 02.02.2016 r.

Opracował: Beata Gołąb

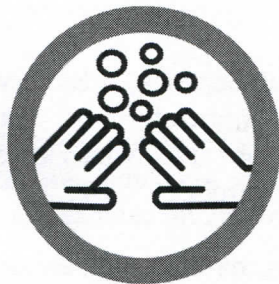
Nazwa Działu Serwisu: Aktualności- PZ

Tytuł dokumentu: Jak uniknąć grypy?

Czynność: Nowy dokument

Treść:

03 LUT. 2016



W związku z pojawiającymi się przypadkami zachorowań na grype AH1N1 Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny przypomina o skutecznych metodach profilaktyki pozwalających na ograniczenie ryzyka zachorowania na grype.

Najskuteczniejszym środkiem zapobiegania infekcji jest szczepionka przeciw grypie. Metodę zaleca się przede wszystkim osobom z tzw. grupy ryzyka. Zaliczamy do niej: dzieci do czwartego roku życia, ludzi po pięćdziesiątce, osoby przewlekle chore lub z upośledzeniem odporności oraz pracowników placówek opieki medycznej. O przeciwdziałaniu grypie powinny myśleć także kobiety, które w czasie sezonu epidemicznego choroby będą w ciąży, oraz najbliżsi osób z grupy ryzyka.

Szczepienia chronią nie tylko osoby zaszczepione, ale także innych w ich otoczeniu - ograniczają szerzenie się wirusa. Szerokie zastosowanie szczepień przeciw grypie daje więc wiele korzyści: zmniejsza ilość zachorowań na grype, redukuje liczbę hospitalizacji i śmiertelność z powodu grypy i jej powikłań. Szczepienia, poprzez pośrednie zapobieganie zakażeniom bakteryjnym (gł. zapalenia płuc), dodatkowo zmniejszają zużycie antybiotyków co biorąc pod uwagę rosnącą oporność bakterii jest zdecydowanie korzystnym zjawiskiem.

Szczepienie odbywa się od jednego do trzech miesięcy przed przewidywaną epidemią. Ze względu na nieustanną mutację wirusa rokrocznie przygotowywane są nowe szczepionki.

Istnieją także mniej profesjonalne – domowe sposoby profilaktyki grypy, wśród których podstawowe znaczenie ma prawidłowa dieta. Przestrzeganie poniższych zasad pomaga zmniejszyć niebezpieczeństwo zachorowania.

- **Unikaj** jedzenia i picia z tych samych naczyń, co ludzie, u których występują objawy grypy
- **Myj ręce** przed jedzeniem i po powrocie z miejsc publicznych
- **Śpij** 7-8 godzin na dobę - wypoczęty organizm jest w stanie lepiej walczyć z otaczającymi zarazkami
- **Pokonaj stres** - chroniczne narażenie na sytuacje stresowe osłabi układ odpornościowy
- W okresie zwiększonej zachorowalności na grype **unikaj** dużych skupisk ludzkich
- Ubieraj się "na cebulkę", by uniknąć przegrzania lub wychłodzenia organizmu
- Zwiększ ilość przyjmowanej **witamin** **C**, aby pobudzić układ odpornościowy. Znajduje się ona w świeżych owocach i warzywach, zwłaszcza w pomidorach, brokułach i pomarańczach.
- Pij przynajmniej 8 szklanek **płynów** dziennie - nawodnienie organizmu jest ważne w profilaktyce grypy

- Spożywaj produkty bogate w **cynk**, który wzmacnia układ odpornościowy. Najwięcej cynku znajduje się w kielkach pszenicy, czerwonym mięsie, owocach morza, kurczaku i indyku
- **Włącz** do swojej diety czosnek, który posiada właściwości bakteriobójcze i wzmacniające
- Jedz ryby i owoce morza zawierające **dużo kwasów omega-3**, które korzystnie wpływają na odporność
- **Ćwicz regularnie**, gdyż udowodniono, że zachowanie kondycji fizycznej zapobiega występowaniu grypy i przeziębień

Leczenie grypy ma charakter objawowy. Główne zalecenie to odpoczynek, leżenie w łóżku i picie dużej ilości płynów. W przypadku wysokiej temperatury – leki przeciwgorączkowe i okłady. Stosuje się także syropy wykrztuśne lub przeciwkaszlowe, środki łagodzące obrzęk związany z katarą i leki zmniejszające nieżyt gardła.

Grypa może prowadzić do groźnych dla zdrowia i życia powikłań, na które najbardziej narażeni są chorzy po 65 roku życia, dzieci między 6 miesiącem a 4 rokiem życia, pensjonariusze domów opieki, dzieci i dorośli z przewlekłymi chorobami płuc i układu krążenia, osoby z osłabionym układem odporności oraz kobiety w ciąży. Najczęstsze powikłania grypy dotyczą bakteryjnego lub wirusowego zapalenia płuc, zapalenia mięśnia sercowego oraz infekcji centralnego systemu nerwowego.

Przeziębienie i grypa mają wiele podobnych objawów, ważna jest więc umiejętność ich rozróżnienia.

Objawy	Przeziębienie	Grypa
Początek	powolny, łagodny	nagły i błyskawiczny
Gorączka	rzadko	charakterystyczna, wysoka gorączka, powyżej 38 C, trwająca 3-4 dni
Ból głowy	rzadko	intensywny
Uogólniony ból mięśni	nieznacznie	zwykle, często bardzo silny
Zmęczenie, osłabienie	nie dużego stopnia	może przeciągnąć się do 2-3 tygodni
Skrajnie wyczerpanie	nigdy	wczesne i bardzo nasilone
Nieżyt nosa	zawsze	rzadko
Kichanie	zwykle	czasami
Ból gardła	powszechny	czasami
Ból w klatce piersiowej	rzadko	często, niekiedy o bardzo dużym nasileniu

Kaszel	wilgotny	suchy, napadowy
Niezdolność do pracy	często	zawsze
Związek z pogodą	często	sezonowo od września do marca
Powikłania	rzadko	często

Podstawową kwestią w działaniach profilaktycznych związanych z profilaktyką grypy jest rzetelna edukacja społeczeństwa. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krakowie zachęca więc do zapoznania się z poniższymi materiałami informacyjno-edukacyjnymi.

Źródło:

1. Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób
2. GIS- informacja dotycząca aktualnej sytuacji epidemiologicznej grypy

Załączniki:

1. Ulotka Uczeń na szóstkę
2. Grypa – ulotka dla szkół

Kierownika

Oddziału Oświaty Zdrowotnej

i Promocji Zdrowia

/+/

Agnieszka Seweryn