

Profilaktyka grypy - środa z profilaktyką

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

POWIKŁANIA GRYPY JAK ICH UNIKNAĆ?

Środa z

Profilaktyką



[TWITTER.COM/NFZ_GOV_PL](https://twitter.com/NFZ_GOV_PL) | [FACEBOOK.COM/AKADEMIANFZ](https://facebook.com/AKADEMIANFZ) | [YOUTUBE.COM/AKADEMIANFZ](https://youtube.com/AKADEMIANFZ)

Profilaktyka grypy

Grypa, a przeziębienie

Objawy grypy nie są specyficzne, tzn. różne objawy kliniczne wywołane przez wirusa grypy mogą być również wywołane przez inne wirusy oddechowe. W tym samym czasie, kiedy w populacji krąży wirus grypy, w środowisku są obecne również wirusy grypopodobne. Objawy grypopodobne może wywołać ponad 200 wirusów oddechowych. Cechą charakterystyczną przeziębienia jest zazwyczaj zmniejszenie drożności nosa, średnie objawy zmęczenia, osłabienie, ból oczu, kaszel. Temperatura, stan podgorączkowy, utrata apetytu, ból głowy występują rzadko.

Charakterystyka grypy

Wirus grypy Grypa to bardzo zaraźliwa choroba zakaźna, występująca corocznie, która przebiega pod postacią ostrej infekcji układu oddechowego – atakowane są przede wszystkim górne drogi oddechowe: nos, gardło, oskrzela, rzadziej płuca. Zakażenie wirusem grypy szerzy się drogą kropelkową przez kontakt bezpośredni

(z osoby na osobę) – podczas kaszlu lub kichania osoby zainfekowanej, także przez skażone przedmioty (klawiatury komputerowe, klamki, uchwyty w komunikacji miejskiej itp.). Do zakażenia może także dojść poprzez dotknięcie ust lub nosa rękoma, na których znajdują się cząstki wirusa. Po okresie inkubacji trwającym 1-4 dni (średnio 1-2 dni), nagle pojawiają się objawy.

Objawy grypy:

- gorączka > 38°C,
- dreszcze,
- uczucie rozbicia, osłabienia,
- bóle mięśniowe, stawowe,
- katar,
- ból gardła,
- suchy napadowy kaszel,
- bóle głowy.

W przypadku wystąpienia objawów, skontaktuj się ze swoim lekarzem. W sytuacji wystąpienia któregośkolwiek z powyższych objawów należy bezwzględnie pozostać w domu i w trybie pilnym skontaktować się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

Okres zakaźności utrzymuje się 1 dzień przed i 3-5 dni po wystąpieniu objawów. Dzieci poniżej 12 r.ż. mogą być źródłem zakażenia dla innych osób przez okres do 10 dni, przy czym u małych dzieci okres zaraźliwości może mieć początek nawet na 6 dni przed wystąpieniem objawów.

Osoby szczególnie narażone na zakażenie

Do grupy osób szczególnie podatnych na zakażenie należą:

- małe dzieci,
- osoby powyżej 60 r.ż.,
- osoby chorujące na choroby przewlekłe min.: choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego i cukrzycę,
- osoby po przeszczepach,
- osoby zakażone wirusem HIV.

Powikłania po przebiegu grypy

Do najczęstszych powikłań w przebiegu grypy należą:

- zapalenie płuc, oskrzeli,
- zaostrzenie obturacyjnej choroby płuc,
- zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia,
- ostre zapalenie ucha środkowego, zatok przynosowych,
- zapalenie krtani, tchawicy.

Do powikłań rzadko występujących należą:

- zapalenie mózgu,
- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych,
- zespół wstrząsu toksycznego.

Każdego roku z powodu ciężkiego przebiegu grypy i występujących powikłań pewien odsetek chorych wymaga hospitalizacji. Z powodu grypy rejestruje się zgony.

Zapobieganie zakażeniom wirusem grypy

Ze względu na bardzo dużą zmienność wirusa grypy, wrażliwość populacji na zakażenie jest bardzo powszechna. W roku 2014 w Wielkopolsce zarejestrowano 422 561 zachorowań oraz podejrzeń zachorowań na grypę (współczynnik zapadalności 12179,4/100 tys. mieszkańców).

Najskuteczniejszą metodą zapobiegania zakażeniu wirusem grypy jest szczepienie. Skład szczepionki jest każdego roku weryfikowany na podstawie obserwacji typów i podtypów wirusa grypy w wielu rejonach świata, aby zapewnić jej skuteczność w aktualnym sezonie. To pociąga za sobą konieczność powtarzania szczepienia w każdym kolejnym roku, celem zabezpieczenia się przed aktualnie krążącymi szczepami wirusa grypy. Odporność poszczepienna utrzymuje się zwykle do 6 miesięcy i zapewnia ochronę w sezonie epidemicznym.

Podstawowe zasady higieny osobistej w zapobieganiu zakażeniu wirusem grypy:

- higiena kaszlu (zasłanianie nosa i ust chusteczką higieniczną podczas kichania i kaszlu),
- używanie jednorazowych chusteczek higienicznych i wyrzucanie ich do kosza natychmiast po użyciu,
- bezwzględne przestrzeganie higieny rąk (częste mycie rąk wodą z mydłem),
- częste i dokładne wietrzenie pomieszczeń,
- unikanie kontaktów z osobami zakażonymi.

Zasłaniamy usta przy kaszlu Korzystamy z jednorazowych chusteczek i wyrzucamy je natychmiast po użyciu Często myjemy ręce wodą z mydłem.

Antybiotyki, a leczenie grypy

Antybiotyki nie pomagają w leczeniu grypy, ponieważ przeznaczone są do zwalczania bakterii, a nie wirusów. Przy infekcji grypowej należy unikać podawania antybiotyków, jeżeli nie ma wskazań lekarskich.

Dodatkowe informacje również w zakładce „Zdrowie i profilaktyka – Grypa” na stronach Ministerstwa Zdrowia.

Literatura:

Baumann-Popczyk A., Sadkowska-Todys M., Zieliński A.: Choroby zakaźne i pasożytnicze - epidemiologia i profilaktyka, Wydanie VII, Bielsko-Biała 2014.

Informacje z Krajowego Ośrodka ds. Grypy w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego, www.pzh.gov.pl/grypa/.

Portal - Szczepienia info, www.szczepienia.pzh.gov.pl

Program szczepień ochronnych na rok 2015, Załącznik do komunikatu Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 30 października 2014 r. (poz. 72).

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Poznaniu, Ocena Stanu Sanitarnego i sytuacja epidemiologiczna województwa wielkopolskiego w roku 2014, Poznań 2015r.

BAJKA - „Przygody dzielnego Niedźwiadka Szczepana”

Bajka autorstwa Izabeli Filc-Redlińskiej „Przygody dzielnego Niedźwiadka Szczepana” powstała w ramach kampanii „Zaszczep się wiedzą” - [„Przygody dzielnego niedźwiadka Szczepana”, audiobook do pobrania na stronie www.zaszczepsiewiedza.pl](#)

Materiały

[Grypa - ulotka](#)

[Grypa_ulotka_infografika_8ppA5_P2.pdf 1.13MB](#) [Fakty i mity - ulotka](#)

[Fakty_mity_nt_grypy_ulotka.pdf 9.89MB](#) [Grypa czy przeziębienie](#)

[Grypa_czy_przeziębienie.jpg 0.50MB](#) [Grypa - szczepisz czy ryzykujesz](#)

[Grypa_-_szczepisz_czy_ryzykujesz.jpg 3.06MB](#) [Przygody Dzielnego Niedźwiadka Szczepana - bajka dla dzieci](#)

[Przygody_Dzielnego_Niedźwiadka_Szczepana_-_bajka_dla_dzieci.pdf 7.61MB](#)



GRYPA



Szczepisz czy ryzykujesz?



20-30% dzieci w każdym sezonie choruje na grypę (szacunki WHO)¹. Niemowlęta wymagają hospitalizacji z powodu grypy równie często, jak osoby starsze chorujące przewlekle². Dzieci do 2 r.ż. najbardziej narażone są na powikłania grypowe³, m.in. zapalenie ucha środkowego.^{4,5}



80% zgonów z powodu grypy w niektórych sezonach dotyczy osób powyżej 60 r.ż.⁶ Osoby obciążone dwoma i więcej czynnikami ryzyka (np. wiek i choroba przewlekła) mają **202 razy większe ryzyko powikłań i śmiertelność** z powodu grypy.⁷



Osoby z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POCHP)⁸ i astmą⁹ z powodu grypy narażone są na zaostrzenia tych chorób, na zwiększoną liczbę hospitalizacji, a nawet zgon.



Osoby leczące się z powodu chorób układu krążenia, w sezonie grypowym, mają **2-3 krotnie większe ryzyko**¹⁰ wystąpienia zawału mięśnia sercowego, narażone są na **wzrost liczby hospitalizacji**^{11,12} i zgonów¹³ z powodu udaru mózgu i zawału.



Osoby chorujące na cukrzycę, w porównaniu do osób zdrowych, mają: **6-krotnie** większe prawdopodobieństwo hospitalizacji,¹⁴ **3-krotnie** większe ryzyko zgonu z powodu zapalenia płuc lub grypy.¹⁴



32% ciężarnych chorujących na grypę wymaga hospitalizacji.¹⁵ **9% hospitalizowanych** z powodu grypy kobiet w ciąży wymagało leczenia w oddziałach intensywnej opieki medycznej (OIOM).¹⁶



PRZED GRYPĄ NIE UCIEKNIESZ:
1 kichnięcie to ok. **3 000 kropelek** z wirusem pędzącym **167 km/h**.
Z powodu grypy, na świecie, **średnio co MINUTĘ, umiera 1 osoba**.¹⁷



SZCZEPIENIE

to najskuteczniejsza metoda zapobiegania powikłaniom pogrypowym



Spółeczna Kampania Informacyjna na rzecz profilaktyki grypy

www.opzg.pl

Opisane w publikacji: 1. World Health Organization. Influenza vaccines. WHO position paper. Wkly Epidemiol Rec. 2005;80(32):270-7. 2. Neill MA et al. Eng J Med. 2006;342(14):225-231. 3. Bystek L. Grypa i profilaktyka. Termedia. Poznań 2004. 4. Sheenon H et al. Eur J Clin Microbiol Infect Dis. 2012;37:225-231. 5. Jaing J et al. Vaccine. 1998;17(15):2071-2076. 6. Prevention and Control of Influenza: Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). 2010. MMWR Recomm Rep. 2010;59(10):1-14. 7. Baskin RH et al. Arch Intern Med. 1992;152(12):2514-2518. 8. Foy MC et al. Clin Infect Dis. 2004;39(10):1511-1515. 9. Romanczukiewicz M et al. J Physiother. 2007;87(1):50-53. 10. Wadell M et al. Thorax. 2004;59(1):4-12. 11. Top FH et al. J Med Microbiol. 2004;52(1):117-125. 12. Fischer TA et al. Am J Epidemiol. 2004;160(10):802-807. 13. Majeed R et al. Eur Heart J. 2007;28(18):1789-1794. Centers for Disease Control and Prevention. If you have diabetes, 4 flu shot could save your life. [online]. 2010. Available at URL: http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/eng_4shots.htm. 14. Janssens O, Herberichs M, Raemdonck S et al. Lancet. 2008;374:451-458. 15. Zaman K, Ray T, Kishor-Gan et al. N Engl J Med. 2008;358:1555-1564. 16. Influenza WHO Fact sheet 117. [online]. March 2002. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs117/en/>.

Grypa czy przeziębienie?



OBJAWY

GRYPA

PRZEZIĘBIENIE



początek

choroba rozpoczyna się **gwałtownie**

stopniowo nasilające się objawy



gorączka

wysoka **gorączka** (do 39°C),
dreszcze

stan podgorączkowy,
najczęściej poniżej 38°C



ból gardła

rzadki lub nie występuje

jeden z **pierwszych**
objawów, chrypa



katar

rzadki lub nie występuje

częsty objaw, zatkany nos



kaszel

suchy, męczący, ból w klatce
piersiowej oraz duszności

mokry



ból głowy

występuje **prawie zawsze**

rzadko, często - **ból zatok**



bóle mięśni

bardzo intensywne,
dreszcze

nie występują
lub są **mniej nasilone**



powikłania

wielonarządowe
(np. zapalenie płuc,
zapalenie oskrzeli, zapalenie
mięśnia sercowego,
niewydolność oddechowa)

rzadko, ew. wtórne
zakażenia bakteryjne