

CHROŃMY SIĘ PRZED GRYPĄ

Na co aktualnie chorujemy? Według statystyk w Polsce od września do grudnia zanotowano już 2 mln zachorowań na grypę. Wiele osób z podejrzeniem grypy lub powikłań pogrypowych zgłosiło się w ostatnim czasie na nasz SOR i do Poradni Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej. Dziennie przyjmowaliśmy średnio ponad 100 osób.

Prof. Anna Przondo-Mordarska, kierownik Działu Higieny i Epidemiologii, mikrobiolog kliniczny : Najczęściej zgłaszają się do szpitala pacjenci z zakażeniami górnych dróg oddechowych, które bywają połączone z ciężkim zapaleniem płuc. Są to najczęściej zakażenia wywołane wirusami – najwięcej jest wirusów grypy typu A, choć nadal zdarzają się przypadki COVID-u. W Szpitalnym Oddziale Ratunkowym wykonujemy testy w kierunku wirusów grypy typu A i B oraz testy antygenowe w kierunku wirusów COVID-19. Procentowo więcej jest przypadków grypy, choć osoby hospitalizowane ciągle jeszcze chorują głównie na COVID-19. Na szczęście w większości nie są to bardzo ciężkie przypadki.

Jak możemy zapobiegać zachorowaniu na grypę? Jak się chronić?

- Najlepiej się zaszczepić, a więc uodpornić przeciwko wirusom grypy. W okresie, kiedy jest dużo zachorowań, powinniśmy unikać dużych skupisk ludzkich, zatłoczonych sal, galerii handlowych, grupowych posiedzeń i spotkań. Jeśli już musimy w nich uczestniczyć, pamiętajmy o zachowaniu minimalnego dystansu i o maseczce, bo wirus grypy rozprzestrzenia się drogą kropelkowo- powietrzną czyli przez kichanie, kaszel, wydychanie. Wydaje się, że wiele osób o tym zapomina. W epidemii grypy, jaką niewątpliwie obserwujemy bardzo ważne jest także wietrzenie pomieszczeń. Powinniśmy wietrzyć nie tylko powierzchnie biurowe, sklepowe, czy magazynowe, ale też nasze domy. Przewietrzanie jest bardzo ważne, bo to skutecznie usuwa część wirusów z zagęszczonego miejsca, gdzie przebywał chory. Szczególnie narażone na ciężki przebieg grypy są osoby starsze, które w tym okresie powinny być ostrożniejsze i powinny o siebie zadbać.

aczm

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 , zatknięty 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

