

INFORMACIJA VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTĖMS

1. Gripo viruso paplitimas

Pasaulyje vyrauja A, B ir C tipo gripo virusai. A tipo virusai labiausiai patogeniški žmogui, sukelia sunkiausius susirgimus. B tipo gripo virusas sukelia lengvesnes gripo formas, dažniau vaikams. C tipo gripo virusai retai sukelia susirgimus žmonėms, šie susirgimai dažniausiai lengvi ir net be simptomų. Gripo A viruso rezervuaras yra laukiniai ir naminiai vandens paukščiai, kiaulės, arkliai, jūros žinduoliai ir kt. Paukščių organizme gripo virusas dauginasi žarnyne ir nesukelia ligos simptomų. Gripo B virusas plinta tik tarp žmonių.

Gripo virusai nuolat kinta dėl paviršinių antigenų kintamumo (H ir N), ir kai viruso kintamumo galimybės išsivysto, tuomet paplinta genetiškai naujas gripo virusas. Tokie virusai sukelia labai dideles epidemijas ir pandemijas.

Epideminis lygis skelbiamas kai sergamumo gripu ir ūminių virusinių kvėpavimo takų infekcijų rodiklis yra ne mažesnis 100 atvejų 10 000 gyv. per savaitę, o gripo atvejų skaičius sudaro ne mažiau kaip 30 proc. visų registruotų ir ŪVKTI atvejų.

Tuo atveju, kai *epidemija* plinta geografiškai didelėje teritorijoje (pvz., valstybių grupėje, žemyne ar visame pasaulyje), ji vadinama pandemija. Iš to „išplaukia“ naujas pavadinimas - „pandeminis gripas“. Pandemijos kyla kas 10 - 50 metų. Per paskutinių 400 metų laikotarpį užregistruota apie 30 pandemijų. Pandemija sąlygoja naujo gripo viruso A tipo atsiradimas ir patekimas į žmonių populiaciją, viruso sugebėjimas sukelti sunkius susirgimus žmonėms ir žmonių didelis imlumas jam.

2. Gripas ir jo simptomai

Gripas – tai ūmi viršutinių kvėpavimo takų virusinė liga. Gripas pasireiškia ūmiai, todėl dažnai pacientas gali įvardinti net tikslią datą kada prasidėjo simptomai. Inkubacinis periodas – nuo 24 val. iki 72 val. (vidutiniškai 48 val.).

Gripo infekcijai būdinga:

- ✚ Ūmi ligos pradžia;
- ✚ Karščiavimas (>38,5°C);
- ✚ Raumenų skausmas;
- ✚ Galvos ir gerklės skausmai;
- ✚ Sausas kosulys;
- ✚ Silpnumas.

Gali būti ir:

- ✚ Sloga;
- ✚ Akių skausmas;
- ✚ Akių jautrumas šviesai.

Retai pasitaikantys simptomai:

- ✚ Šleikštulys;
- ✚ Vėmimas;
- ✚ Skausmas už krūtinkaulio;
- ✚ Pilvo skausmas;

✚ Viduriavimas.

Gripo simptomai trunka 2-3 dienas, bet ne ilgiau nei 7 dienas. Simptomai nyksta palengva, tačiau kosulys ir bendras silpnumas gali likti kelias savaites.

3. Galimos komplikacijos

Ligoniui karščiuojant ilgiau 5 dienas, gali būti komplikacijų priežastis. Dažniausios gripo komplikacijos – bakterinės plaučių ligos – bakterinė pneumonija. Bet gali būti ir virusinė pneumonija, kurią sukelia pats gripo virusas. Liga prasideda plaučių edema (skysčių kaupimasis audinyje), ūminiu kvėpavimo nepakankamumu. Jei pasveikstama, jam gali būti plaučių fibrozė.

Plaučių fibrozė – tai liga, kuriai būdingas plaučių audinio pažeidimas, dėl kurio plaučių audinys ima „randėti“ (kaupiasi jungiamasis audinys). Tose vietose, kur plaučiuose atsiranda jungiamojo audinio, nebevyksta dujų apykaita. Kai susirgimas išplita dideliame plaučių paviršiaus plote, jie nebesugeba normaliai atlikti savo funkcijos.

Kitos pirminės virusinės pneumonijos komplikacijos:

- ✚ Miokarditas - širdies raumens (miokardo) infekcinės, autoimuninės ar toksinės kilmės uždegimas. Širdies raumenį pažeidžia imunokompleksiniai junginiai, kurių gamybą paskatina virusų išskiriami toksinai. Uždegimas gali išplisti visame širdies raumenyje ir pažeisti net smulkiąsias širdies kraujagysles.
- ✚ Perikarditas - širdiplėvės uždegimas. Simptomai: skausmas krūtineje, širdies plakimas, kosulys, dusulys, karščiavimas.
- ✚ Hepatitas – tai kepenų struktūros bei funkcijos pokyčių sąlygotas, įvairios kilmės, sunkumo ir aktyvumo kepenų uždegimas.
- ✚ Inkstų nepakankamumas.
- ✚ Meningoencefalitas - minkštųjų smegenų dangalų ir smegenų parenchimos(audinių) uždegimas.

Galimos ir kitos komplikacijos: bronchitas, vidurinės ausies uždegimas, sinusitas.

4. Gripo viruso infekcinis šaltinis ir perdavimas

Infekcinis šaltinis – sergantis žmogus. Epidemijų metu būna ir sveikų virusų nešiotojų. Virusas iš organizmo pradeda išsiskirti inkubacinio periodo pabaigoje, tačiau intensyviausiai skiriasi pirmomis ligos dienomis. Dažniausiai suaugusiems užkrečiamasis periodas sudaro 5-7 dienas, o vaikams 10 d. ir >.

Perdavimas. Kalbant, kosėjant, čiaudint apie žmogų susiformuoja aerosolis, kurį sudaro įvairaus dydžio dalelės. Didesnės dalelės ore apie 1 metro atstumu nuo šaltinio išsilaiko trumpą laiką. Smulkesnės dalelės greitai išgaruoja ir išdžiūvusioje formoje lėtai nusėda ant aplinkos daiktų. Oro judėjimo greitis yra didesnis nei dalelių nusėdimo greitis, todėl aerosolis g.b. išnešiotas aplinkoje ir ilgesnį laiką kabėti ore. Epidemiologiniais tyrimais nustatyta, kad žmonių kolektyvuose dažnesnis perdavimo būdas stambesnėmis dalelėmis – tiesioginiu būdu nuo žmogaus-žmogui. Gripo virusas patenka į kitą imlų organizmą per nosies gleivinę, burną ir akių gleivinę, pvz. neplautomis rankomis patrinant akį.

5. Gripo infekcijos profilaktika

5.1 Specifinė profilaktika - Imunoprofilaktika

Tai efektyviausia priemonė, padedanti išvengti gripo susirgimų ir/ar rimtų komplikacijų.

5.1.1 Kada skiepytis?

Gripo sezono pikas prasideda gruodžio-vasario mėnesiais, todėl kasmet rugsėjo-spalio-lapkričio mėnesiais rekomenduojama skiepytis.

5.1.2 Vakcinų sudėtis ir efektyvumas

Lietuvoje vakcinų nuo gripo yra sudarytos iš inaktyvuoto suskaldyto viruso, todėl vakcinų yra gana saugios (nepageidaujamos reakcijos pasitaiko, kai skiepijama gyvomis viso viruso vakcinomis, o gripo vakcina nėra gyvas visas virusas, yra tik inaktyvuotas jo fragmentas (dalis)).

Kartais pasitaiko vietinių reakcijų (15-20 proc. paskiepytų), tačiau jos būna lengvos ir praeina be gydymo. Kartais infekcija prasideda po skiepijimo, tačiau tyrimais įrodyta, kad jos atsitiktinai sutampa su skiepijimu, kai virusine respiratorine infekcija užsikrėtęs asmuo paskiepijamas paskutinio inkubacinio periodo dieną.

Efektyvumas – Imunitetas susidaro tik prieš to sezono gripą. Apsaugo nuo susirgimų ir/arba rimtų komplikacijų. Po skiepų imunitetas susidaro po 2 savaičių, didžiausias Ak kiekis susidaro po 4-6 savaitę po skiepijimo.

5.1.3 Kam rekomenduojama skiepytis?

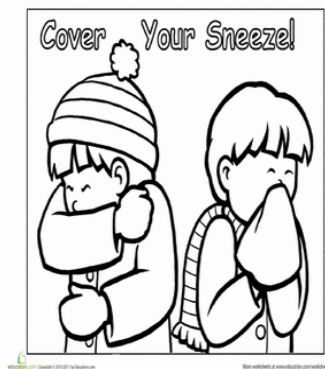
Skiepytis nuo gripo verta visiems, tačiau Pasaulio sveikatos organizacija, Sveikatos apsaugos ministerija ypatingai rekomenduoja žmonėms, priklausantiems rizikos grupėms. Tai yra:

- Asmenims, dirbantiems prie pacientų;
- Vyresniems nei 65 metų amžiaus žmonėms;
- Nėščioms moterims, nes gresia apsigimimai/nėštumo nutrūkimai jei susergama gripu;
- Vaikai nuo 6 mėn. iki 23 mėn.;
- Asmenys, sergantys gretutinėmis lėtinėmis ligomis;
- Asmenys, esantys 50-64 m. amžiaus (nes tose grupėse dažniausiai pasireiškia lėtinės ligos);
- Asmenys, kurie dirba su dideliais žmonių srautais.

5.2 Nespecifinė profilaktika

5.2.1 Taisyklingo kosėjimo ir čiaudėjimo burnos uždengimo įgūdžių formavimas

Čiaudint/kosint svarbu taisyklingai užsidengti burną, kad būtų galima išvengti viruso platinimo į aplinką, bei rankų galimo užkrėstumo. Ant rankų gripo virusas išlieka apie 30 min, jei jis pateko čiaudėjant užsidengus ranka, todėl per pusvalandį perduoti virusą kitam tikimybė yra ne maža pvz. sveikinantis paduodant ranką ar gaminant valgį ir po to vaišinant kitus. Naudokite vienkartinę popierinę nosinaitę arba neturint jos, pridengti burną su sulenktu alkūne kaip parodyta paveikslėlyje.

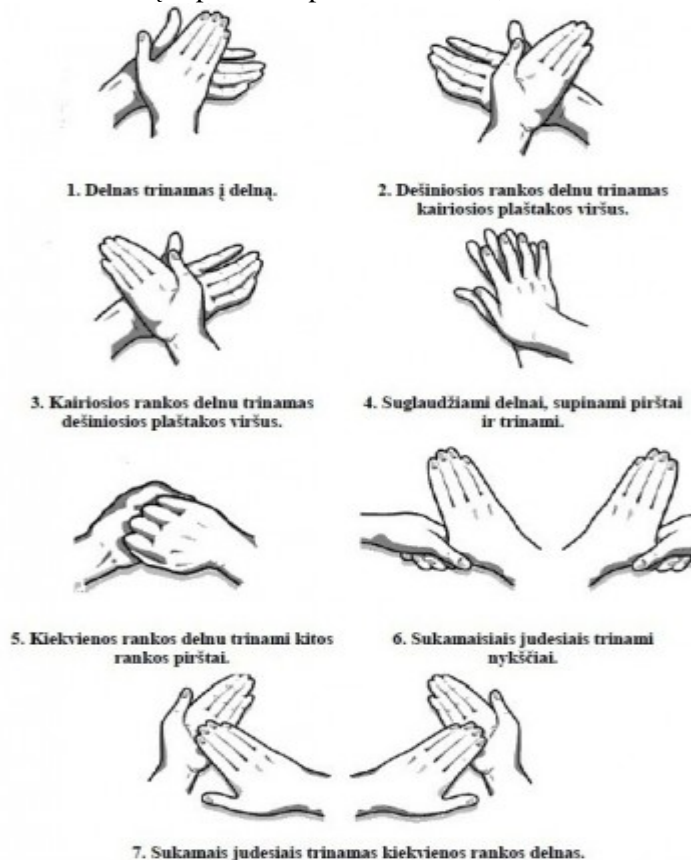


5.2.2 Rankų higienos įgūdžių formavimas

Kaip minėta ant rankų virusas išsilaiko apie 30 min, jei kosėjant ir/ar čiaudėjant virusas pateko ant rankų prisidengiant burną. Jei virusas ant rankų patenka liečiant užterštus paviršius, jis išsilaiko 5 min. Kontaktiniu būdu, dažniausiai su rankomis, virusas gali patekti į akių gleivinę, nosį ir burną. Todėl būtina skatinti tinkamą rankų higieną.

Kolektyvuose geriausia naudoti **skystą muilą** ir vienkartinius **popierinius rankšluosčius**. Įstaigų vadovai nuolat turi užtikrinti rankų plovimo priemonėmis, tai reiktų stebėti ar tos priemonės visada yra.

Rankas reiktų plauti apie **20-30 s.**, o **muiluoti** ir atlikti plovimo judesius **10-15 s.**:



Rankas nusausinti popieriniu rankšluosčiu bei juo užsukti kraną. Būtina rankas plauti grįžus iš lauko, prieš valgį, esant gripo sezonui papildomai pasisveikinus su kuom nors rankomis, liečiant pinigus, nusikosėjus ar nusičiaudėjus pridengiant ranka burną.

5.2.3 Vėdinimas

Infekcija *greičiau* plinta ankštose, blogai ventiliuojamose, užterštose dulkėmis patalpose, taip pat esant didesnei oro drėgmei, todėl būtina nuolat periodiškai vėdinti mokyklos patalpas, ypatingai klases.

5.2.4 Ką daryti jei būtų paskelbta gripo epideminis lygis?

Vadovaujantis Gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų profilaktikos ir epidemiologinės priežiūros 2014-2018 metų plano, patvirtinto Vilniaus miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2013 m. gruodžio 10 d. įsakymu Nr. 30-2640, 3.3 punktu įstaigų vadovai ir VVSC privalo užtikrinti patalpų vėdinimą, inventoriaus valymą ir plovimą drėgnu būdu, esant reikalui, naudoti dezinfekcines medžiagas ir 3.7 p. rekomenduojama bendrojo lavinimo mokyklose laikinai nutraukti darbą, jeigu dėl gripo ar ŪVKTI kolektyvo nelanko daugiau nei 20 procentų narių.

Informacija parengė:
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė
Žana Milišiūnaitė

Naudota literatūra:

ULAC metodinės rekomendacijos „Žmogaus gripo etiologija, klinika, diagnostika, gydymas ir profilaktika“, 2006;

HP Centre for Health Protection „Health risk and prevention of seasonal, avian, pandemic influenza“;

Gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų profilaktikos ir epidemiologinės priežiūros 2014-2018 metų planas, patvirtintas Vilniaus miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2013 m. gruodžio 10 d. įsakymu Nr. 30-2640;

Knyga Vytautas Usonis „Vakcinės ir skiepėjimas“;

Knyga Arvydas Ambrozaitis „Infekcinių ligų vadovas“;

Tinklaraščiai:

<http://www.isg.org.au/index.php/about-influenza/how-influenza-is-spread/>

<http://www.cdc.gov/flu/school/cleaning.htm>

<http://www.ulac.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/ka-turime-zinoti-apie-siu-metu-gripo-sezona>