

WSZYSTKO, CO WARTO WIEDZIEĆ O GRYPIE



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

— Wszystko co warto wiedzieć o grypie

Światowy Dzień Grypy (World Flu Day) obchodzony jest 1 listopada każdego roku. Inicjatywa ta została zapoczątkowana w 2019 roku przez Global Flu Awareness Coalition, aby zwiększyć świadomość na temat grypy, jej wpływu na zdrowie publiczne oraz znaczenia szczepień w zapobieganiu tej chorobie.

Czym jest grypa?

Grypa jest chorobą wywoływaną przez wirusy z rodziny Orthomyxovir, które atakują układ oddechowy, najczęściej w okresie jesienno-zimowym. Najważniejsze typy to wirusy grypy A, B i C. Wirus grypy A jest najbardziej zmienny i odpowiedzialny za większość epidemii oraz pandemii. Grypa jest odpowiedzialna za kilka pandemii w historii. Najbardziej znana to pandemia grypy hiszpanki w latach 1918-1919, która zabiła od 50 do 100 milionów ludzi na całym świecie. Wirusy grypy A mają zdolność do szybkich mutacji, co utrudnia stworzenie uniwersalnej szczepionki. Co roku pojawiają się nowe szczepy wirusa, dlatego szczepionki przeciw grypie muszą być regularnie aktualizowane.



Jakie są objawy grypy?

Okres inkubacji grypy, czyli czas od zakażenia do pojawienia się objawów, wynosi zazwyczaj od 1 do 4 dni. Osoby zakażone mogą rozprzestrzeniać wirusa zanim jeszcze pojawią się u nich objawy.

Grypa charakteryzuje się nagłymi objawami, z których jednym z najniebezpieczniejszych jest wysoka temperatura, mogąca sięgać nawet do 40 st. C. Najczęściej występuje między innymi "łamanie w kościach" i bóle mięśni, dreszcze, bóle głowy, uczucie osłabienia i rozbicia, suchy kaszel i niedrożności układu oddechowego.

U dzieci należy również uważać na biegunki i wymioty.

Grypa jako wysoce zakaźna choroba rozprzestrzenia się głównie drogą kropelkową, np. podczas kaszlu, kichania lub rozmowy. Wirus może również przetrwać na powierzchniach, co umożliwia zakażenie poprzez kontakt z zanieczyszczonymi przedmiotami.

Grypa może osłabić układ odpornościowy, co zwiększa ryzyko zakażeń bakteryjnych, takich jak zapalenie płuc. Takie współistniejące infekcje mogą być bardzo niebezpieczne i wymagają intensywnego leczenia.



Co to jest grypa sezonowa?

Tak zwany sezon grypowy trwa najczęściej w okresie od października do kwietnia. Grypa wywoływana jest przez typowe wirusy grypy A i B krążące wśród ludzi. Zakażenie następuje zwykle drogą kropelkową – dotyczy górnych oraz dolnych dróg oddechowych. Klasyczne objawy grypy to:

- gorączka
- dreszcze
- bóle mięśni i stawów
- ból głowy (najczęściej zlokalizowany w okolicy czołowej i zagałkowej)
- złe samopoczucie
- osłabienie
- nieżyt nosa i ból gardła (zazwyczaj niewielkie nasilenie)
- suchy kasze

Szacuje się, że nawet do 50% zakażeń wirusem grypy przebiega bezobjawowo. Objawy grypy zwykle ustępują samoistnie po tygodniu, jednak uczucie osłabienia może utrzymywać się nawet ponad 2 tygodnie.

Czy grypa jest choroba zakaźna?

Grypa jest zaraźliwą chorobą wirusową. Okres wylęgania wynosi 1-4 dni (średnio 1-2 dni). Jeśli wystarczająca liczba osób w populacji zostanie zaszczepiona przeciw grypie, może to prowadzić do tzw. odporności zbiorowej, która pomaga chronić tych, którzy nie mogą być zaszczepieni, np. noworodki czy osoby z pewnymi schorzeniami.

Jak przenosi się wirus grypy?

- przez kontakt bezpośredni
- drogą kropelkową razem z wydzieliną z dróg oddechowych: podczas kaszlu, wydmuchiwanie nosa, mówienia
- drogą powietrzną
- pośrednio, przez kontakt ze skażoną powierzchnią

Jak walczyć z gripą?

Należy podkreślić, iż najskuteczniejszą metodą uniknięcia zachorowania i związanych z nim powikłań jest profilaktyka pod postacią corocznego szczepienia poprzedzającego sezon zachorowań na gripę. Zaleca się je szczególnie osobom starszym, małym dzieciom, kobietom w ciąży oraz osobom z osłabionym układem odpornościowym.

W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 lub 4 szczepy wirusa, krążące w danym sezonie.

Oprócz szczepień, podstawowe środki higieny, takie jak częste mycie rąk, unikanie dotykania twarzy oraz unikanie kontaktu z chorymi osobami, mogą znacząco zmniejszyć ryzyko zakażenia gripą. Główne kierunki profilaktyki to:

- regularne, coroczne szczepienie przeciwko grypie,
- regularne mycie rąk. Częste mycie rąk wodą i mydłem, a w przypadku, gdy nie jest to możliwe środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu, zmniejsza ryzyko zakażenia przenieszonego przez ręce zanieczyszczone wirusami grypy,
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi,
- w przypadku wystąpienia objawów grypowych pozostanie w domu, a gdy konieczne jest przebywanie poza domem – unikanie tłumu i masowych zgromadzeń,
- zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej przy pomocy chusteczki, ewentualnie rękoma, które następnie należy umyć wodą i mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.



Nie tylko grypa nas nęka

Jeśli pojawiają się objawy, które przypominają grypę, takie jak gorączka, bóle ciała, kaszel, ból gardła, głowy, zmęczenie i inne, ważne jest, aby wiedzieć, że istnieje kilka innych chorób, które mogą powodować podobne objawy. Oto kilka przykładów:

• COVID-19

Jest to choroba wywołana przez wirusa SARSCoV-2 i może powodować gorączkę, bóle ciała, kaszel, trudności z oddychaniem i zmęczenie. Wirus ten jest bardzo zakaźny i może powodować poważne powikłania, zwłaszcza u osób starszych lub z chorobami przewlekłymi. W przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem, ważne jest, aby niezwłocznie skontaktować się z lekarzem lub odpowiednią służbą zdrowia.

• Przeziębienie

Jest to choroba wirusowa, która może powodować podobne objawy do grypy, takie jak bóle gardła, kaszel, katar, bóle ciała i gorączka. Przeziębienie zwykle trwa krócej niż grypa i nie powoduje poważnych powikłań.

• Zapalenie płuc

Jest to choroba, która powoduje zapalenie pęcherzyków płucnych. Objawy obejmują gorączkę, kaszel, ból głowy, bóle ciała i trudności z oddychaniem. Zapalenie płuc może być poważne i wymaga natychmiastowej opieki medycznej.

• Infekcja wirusem syncytialnym (RSV)

Jest to choroba wirusowa, która powoduje zapalenie dróg oddechowych. Objawy obejmują kaszel, katar, bóle ciała i gorączkę. RSV jest częstszy u dzieci i niemowląt, ale może również wpłynąć na dorosłych.

• Zapalenie gardła

Jest to choroba, która powoduje zapalenie gardła. Objawy obejmują ból gardła, gorączkę, bóle ciała i zmęczenie.

• Mononukleozą zakaźną

Jest to choroba, która wywołuje objawy podobne do grypy, takie jak gorączka, bóle głowy, gardła i bóle ciała. Mononukleozą zakaźną jest wywoływana przez wirusa Epstein-Barr i częściej występuje u młodych dorosłych.

Jeśli pojawiają się objawy podobne do grypy, ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem lub innym specjalistą medycznym. Lekarz może przepisać odpowiednie leczenie lub zlecić testy, które pomogą ustalić przyczynę choroby. Wczesne rozpoznanie i leczenie jest kluczem do szybkiego powrotu do zdrowia i uniknięcia poważnych powikłań.

Jak poradzić sobie z infekcją grypy?

Podczas infekcji najczęściej stosuje się leczenie objawowe. Podaje się leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, stosuje się dietę bogatą w witaminy. Ważne jest uzupełnianie płynów, zapewnienie odpowiedniej ilości snu, a także odpoczynek.

Ponieważ grypa spowodowana jest infekcją wirusową, antybiotyki w trakcie leczenia nie powinny być podawane. Wyjątek stanowi jednoczesne zakażenie bakteryjne (na przykład zatok, ucha).

Nadużywanie antybiotyków w trakcie zakażenia wirusowego może prowadzić do uodpornienia na niebezpieczne dla życia bakterie.

Druga linia obrony - leki przeciwwirusowe. W trakcie grypy możliwe jest podanie leków przeciwwirusowych, jednak nie powinny być one zastępstwem dla szczepionki przeciwko grypie.



Czy po grypie występują powikłania?

Powikłania grypy dotyczą najczęściej układu oddechowego i dzielone są na 4 główne kategorie:

- pierwotne zapalenie płuc wywołane przez wirusa grypy
- wtórne bakteryjne zapalenie płuc
- wtórne zapalenie płuc wywołane nietypowym patogenem lub zapalenie płuc u chorego z upośledzeniem odporności
- zaostrzenie przewlekłych chorób płuc

Wirusowe zapalenie płuc

Pierwsze przypadki zapalenia płuc wywołanego przez wirusa grypy udokumentowano podczas pandemii z lat 1957–1958. Początkowo zakażenie wirusem grypy przebiegało w sposób typowy, ale w krótkim czasie obserwowano znaczne pogorszenie stanu ogólnego chorych, z silną dusznością oraz sinicą. W okresach międzypandemicznych grypowe zapalenie płuc również rozwija się częściej u osób ze współistniejącymi chorobami układu krążenia i oddechowego, a związaną z nim śmiertelność ocenia się na 6-29%.

Zmiany histopatologiczne charakterystyczne dla grypowego zapalenia płuc to martwicze zapalenie oskrzeli, powstawanie błon szklistych, krwawienie pęcherzykowe, obrzęk oraz stan zapalny tkanki śródmiąższowej.

Zapalenie płuc wywołane przez bakterie

Objawy bakteryjnego zapalenia płuc wikłającego grypę pojawiają się zazwyczaj po 4-14 dniach od prawie całkowitego ustąpienia objawów grypy. Chory zaczyna ponownie gorączkować, pojawiają się duszność, kaszel z odkrztuszaniem, a w badaniu RTG klatki piersiowej widoczne są zagęszczenia miąższowe.

Najczęstszymi patogenami wywołującymi bakteryjne zapalenie płuc są *Streptococcus pneumoniae*, *Staphylococcus aureus* oraz *Haemophilus influenzae*. Zmiany czynnościowe wynikające z uszkodzenia komórek nabłonka, takie jak obturacja drobnych oskrzeli wywołana zaburzoną syntezą surfaktantu, zalegającym śluzem i obrzękiem oraz upośledzenie transportu śluzowo-rzęskowego to czynniki sprzyjające namnażaniu się bakterii i zwiększające ryzyko rozwoju infekcji bakteryjnej.

Czy są jakieś grupy ryzyka?

Grypa może dotknąć każdego, ale niektóre grupy ludzi są bardziej narażone na poważne powikłania związane z tą chorobą. Oto główne grupy ryzyka dla grypy:

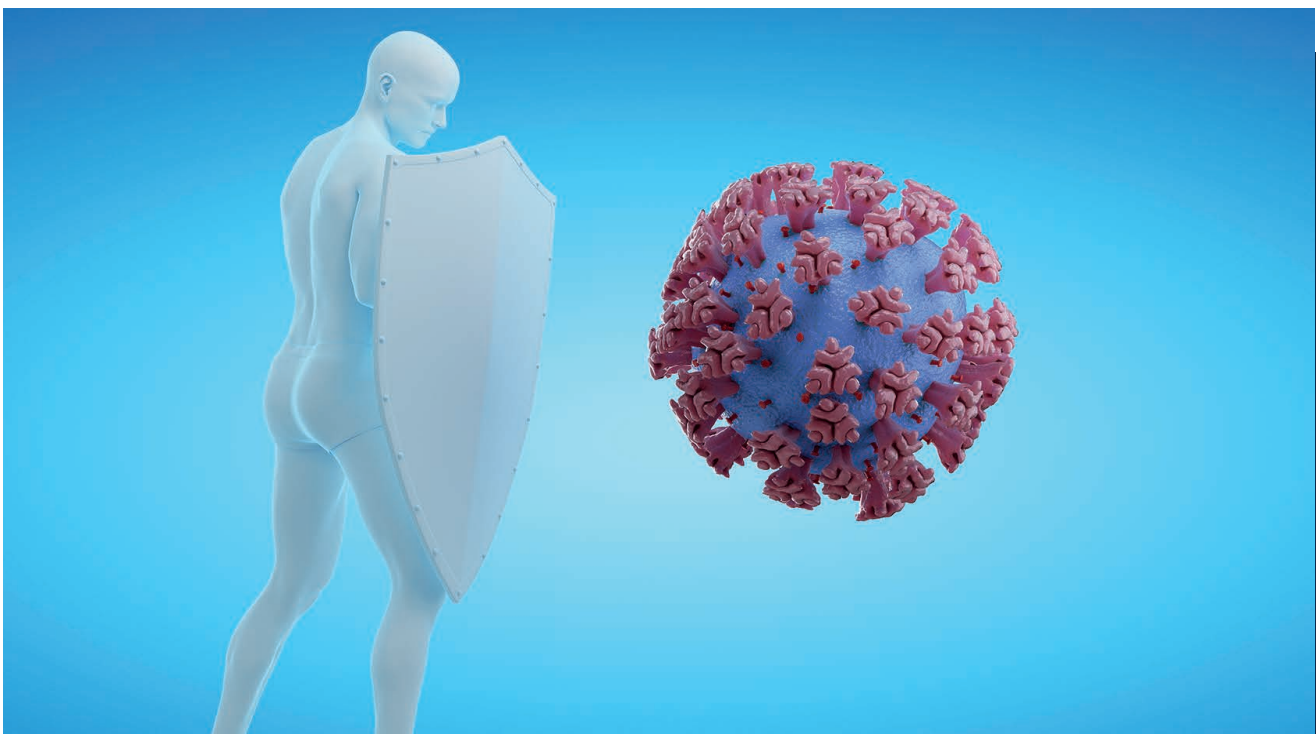
- **Osoby starsze:** ludzie w wieku 65 lat i starsi są bardziej podatni na powikłania grypy, takie jak zapalenie płuc, które może być szczególnie groźne w tej grupie wiekowej.
- **Dzieci:** szczególnie dzieci poniżej 5. roku życia, a zwłaszcza te poniżej 2 lat, są bardziej narażone na poważne powikłania związane z gripą.
- **Kobiety w ciąży:** kobiety w ciąży mają większe ryzyko poważnych chorób związanych z gripą, a także ryzyko powikłań, które mogą wpływać na płód, takich jak przedwczesny poród.
- **Osoby z osłabionym układem odpornościowym:** osoby z chorobami, które osłabiają układ odpornościowy, takimi jak HIV/AIDS, rak, czy osoby po przeszczepach organów, są bardziej podatne na infekcje grypowe i ich powikłania.
- **Osoby z przewlekłymi schorzeniami:** ludzie z przewlekłymi chorobami, takimi jak astma, choroby serca, cukrzyca, przewlekłe choroby płuc, choroby nerek czy wątroby, mają zwiększone ryzyko poważnych powikłań grypy. Osoby <19. r.ż. przyjmujące przez dłuższy czas preparaty kwasu acetylosalicylowego również są częściej narażone na gripę niż inne.
- **Osoby przebywające w placówkach opieki długoterminowej:** mieszkańcy domów opieki i innych placówek opieki długoterminowej są bardziej narażeni na wybuchy grypy i jej powikłania ze względu na bliski kontakt z innymi osobami oraz często osłabiony stan zdrowia.
- **Personel medyczny i opiekunowie:** osoby pracujące w służbie zdrowia oraz opiekunowie osób z grup ryzyka są narażeni na częstszy kontakt z wirusem grypy i mogą przenosić go na pacjentów, którzy są bardziej podatni na powikłania.
- **Osoby z nadwagą:** osoby z otyłością, szczególnie ci z BMI 40 lub wyższym, mają zwiększone ryzyko poważnych powikłań grypy.

Dla wszystkich tych grup ryzyka zaleca się szczególne środki ostrożności, w tym coroczne szczepienia przeciw grypie oraz stosowanie dodatkowych środków ochrony, takich jak mycie rąk i unikanie kontaktu z chorymi osobami.

Dlaczego najważniejsze są szczepienia?

Chociaż można uzyskać pewien poziom odporności na grypę poprzez szczepienia i przechorowanie, ze względu na szybkość mutacji wirusa i pojawianie się nowych szczepów, odporność ta jest zazwyczaj krótkotrwała i specyficzna dla danego sezonu. Dlatego coroczne szczepienia przeciw grypie są zalecane, aby zapewnić jak najlepszą ochronę. Oto grupy osób do szczepień:

- dzieci od 6. m. ż. do 4. r. ż.
- osoby ≥ 50 . r. ż.
- osoby ze współistniejącymi chorobami
- osoby z upośledzeniem odporności
- kobiety w ciąży lub planujące ciążę w okresie epidemicznym
- dzieci i młodzież w wieku od 6. m. ż. do 18. r. ż. stosujący przez dłuższy czas preparaty kwasu acetylosalicylowego
- pensjonariusze domów opieki lub innych zakładów opiekuńczo-leczniczych
- chorzy z otyłością olbrzymią (BMI ≥ 40 kg/mkw.)
- pracownicy zakładów opieki zdrowotnej
- osoby mające kontakt z cierpiącymi na choroby sprzyjające rozwojowi ciężkich powikłań grypy



Czy zioła pomagają w leczeniu grypy?

Zioła mogą wspomagać leczenie, ale nie zastąpią medycznego podejścia, zwłaszcza w przypadku poważnych infekcji. Przed zastosowaniem ziół w leczeniu grypy, szczególnie w przypadku osób z chorobami przewlekłymi, kobiet w ciąży lub karmiących piersią oraz dzieci, warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą ds. ziołolecznictwa. Stosowanie ziół powinno być częścią szerszej strategii zdrowotnej, obejmującej również zdrową dietę, odpowiednie nawodnienie i odpoczynek.

Oto kilka ziół, które mogą pomóc w walce z grypą:

Echinacea (jeżówka purpurowa): echinacea jest znana ze swoich właściwości wspomagających układ odpornościowy. Może pomóc skrócić czas trwania przeziębienia i grypy oraz złagodzić objawy.

Czarny bez (sambucus nigra): ekstrakty z owoców czarnego bzu są często stosowane w leczeniu infekcji wirusowych, w tym grypy. Mogą pomóc w łagodzeniu objawów, takich jak kaszel, gorączka i bóle mięśni.

Ginger (imbir): ma właściwości przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Może pomóc w łagodzeniu bólów gardła i zmniejszaniu gorączki.

Czosnek (allium sativum): ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe. Regularne spożywanie czosnku może wspomóc układ odpornościowy i pomóc w zapobieganiu infekcjom.

Mięta pieprzowa (mentha piperita): może pomóc w łagodzeniu objawów grypy, takich jak bóle głowy i zatłoczony nos. Działa również kojąco na gardło i może pomóc w łagodzeniu kaszlu.

Lipa (tilia): kwiaty lipy mają właściwości przeciwgorączkowe i napotne. Napar z lipy może pomóc w obniżeniu gorączki i łagodzeniu objawów grypy.

Rumianek (matricaria chamomilla): działa uspokajająco i przeciwzapalnie. Może pomóc w łagodzeniu bólów głowy i ułatwieniu zasypiania, co jest ważne podczas choroby.

Szałwia (salvia officinalis): ma właściwości przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Płukanie gardła naparem z szalwii może pomóc w łagodzeniu bólu gardła.

Dzika róża (rosa canina): owoce dzikiej róży są bogate w witaminę C, która wspomaga układ odpornościowy i może pomóc w walce z infekcjami.

Astragalus (traganek): jest stosowany w medycynie chińskiej do wzmacniania układu odpornościowego. Może pomóc w zapobieganiu infekcjom wirusowym i skracaniu czasu ich trwania.

Czy są jeszcze jakieś zalecenia?

Podczas grypy lekarze zalecają odpoczynek i leżenie w łóżku z kilku kluczowych powodów:

- **Oszczędzanie energii:** organizm potrzebuje dużo energii do walki z infekcją. Odpoczynek pozwala oszczędzać energię, którą ciało może wykorzystać na walkę z wirusem.
- **Wspomaganie układu odpornościowego:** sen i odpoczynek są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Brak odpowiedniego odpoczynku może osłabić reakcję immunologiczną, przedłużając chorobę i zwiększając ryzyko powikłań.
- **Zmniejszenie ryzyka powikłań:** leżenie w łóżku zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań, takich jak zapalenie płuc, które mogą wystąpić, gdy organizm jest osłabiony przez grypę. Wysilek fizyczny może dodatkowo obciążyć układ oddechowy i sercowo-naczyniowy.
- **Zwalczanie objawów:** odpoczynek pomaga złagodzić objawy takie jak zmęczenie, bóle mięśni, gorączka i dreszcze. Pozwala to na lepsze radzenie sobie z dyskomfortem związanym z chorobą.
- **Zapobieganie rozprzestrzenianiu się wirusa:** osoba z grypą jest wysoce zakaźna. Leżenie w domu i unikanie kontaktu z innymi ludźmi pomaga zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania wirusa na innych.
- **Szybsze zdrowienie:** odpoczynek może przyspieszyć proces zdrowienia. Organizm lepiej radzi sobie z regeneracją tkanek i eliminacją wirusa, gdy ma odpowiednie warunki do odpoczynku.
- **Redukcja stresu:** stres może osłabić układ odpornościowy. Leżenie w łóżku i relaksacja mogą pomóc w zmniejszeniu poziomu stresu, co pozytywnie wpływa na proces zdrowienia.
- **Unikanie wtórnych infekcji:** odpoczynek w łóżku zmniejsza ryzyko narażenia na inne patogeny, które mogą prowadzić do wtórnych infekcji bakteryjnych lub wirusowych, co jest szczególnie ważne, gdy organizm jest już osłabiony przez grypę.

Podsumowując, leżenie w łóżku podczas grypy jest zalecane, aby wspomóc organizm w walce z infekcją, złagodzić objawy, przyspieszyć zdrowienie i zapobiec powikłaniom.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie:

mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz

Bibliografia:

1. "WHO Global Influenza Programme: World Health Organization" - raporty i przeglądy dostępne na stronie WHO dotyczące globalnej kontroli grypy.
2. "CDC FluView: Influenza Surveillance Report" - Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) w USA regularnie publikują raporty na temat sytuacji grypy.
3. "Antiviral resistance in influenza viruses and laboratory testing methods" - Aeron C. Hurt, Ian G. Barr, *Journal of Infection*.
4. "Influenza" - C. W. Potter, *Journal of Applied Microbiology*.
5. "Epidemiologia grypy i jej profilaktyka w Polsce" - E. Hallmann-Szeleńska, M. Bednarska, A. Kondratiuk, L. Brydak, *Przegląd Epidemiologiczny*.
6. "Grypa - aktualne wyzwania w diagnostyce i terapii" - A. Grzybowski, M. Kozłowska, *Medycyna Praktyczna*.

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.