

# Gripa 2020

## simptome, tratament și prevenție

Gripa este o boală respiratorie și este determinată de virusurile gripale umane, care infectează căile respiratorii. Este o boala virală, care se transmite foarte ușor. Orice contact cu picăturile de la o persoană infectată, direct sau indirect, poate duce la îmbolnăvire.

Gripa se transmite ușor de la om la om datorită condițiilor favorizante cum ar fi aglomerările urbane, colectivitățile de copii și adolescenți.

Se transmite pe cale aeriană, de la omul bolnav la omul sănătos:

- Direct - prin tuse sau strănut;
  - Indirect - prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă, etc.).
- Contagiozitatea este mare, dar de scurtă durată ( 2 – 4 zile de la debutul bolii).

### Simptomele gripei sezoniere

Boala debutează brusc, la 1 – 2 zile de la contactul cu omul bolnav.:

- Febră 39 – 40 grade Celsius;
- Frisoane;
- Cefalee (dureri de cap);
- Dureri musculare;
- Astenie fizică (slăbiciune);
- Congestionarea faringelui (roșu în gât);
- Răgușală până la afonie (pierderea vocii);
- Tuse frecventă, uscată, obositoare ;
- Inapetență (lipsa poftei de mâncare);
- Grețuri. Vărsături;

Starea generală a pacienților infectați cu gripă este frecvent alterată.

Pentru copii, simptomele includ:

- febra
- respirație greoaie
- o culoare albastruie a pielii
- refuzul de consum al lichidelor
- odihna insuficientă sau mai puțină
- iritabilitate
- simptome care dispar și când reapar se agravează subit

De asemenea, dacă un copil prezintă următoarele simptome: dificultate în a respira, cianozarea (învinețirea) buzelor sau a feței, deshidratare severă (plăns fără lacrimi, urinare foarte rară), durerile musculare puternice (copilul refuză să se ridice sau să meargă), ameteală, confuzie, trebuie să mergeti de urgență la medic.

Formele comune se tratează la domiciliu, cu repaus la pat, antitermice.

Nu se ia acid acetil salicilic (ASPIRINA), aceasta poate favoriza apariția sindromului Reye.

- Consultați medicul de familie !

• Gripa severă și cea complicată se tratează în spital: susținerea funcțiilor vitale (respiratorie și cardio – vasculară), antibiotice în caz de suprainfecții bacteriene.

### Prevenire

a) Recomandari generale pentru prevenirea imbolnavirilor prin gripa:

1. Evitarea aglomerarilor umane
2. Evitarea, pe cat posibil, a contactului cu persoanele bolnave;
3. Spalarea mainilor tot timpul, mai ales dupa suflarea nasului si venirea in contact cu persoane bolnave;
4. Omul bolnav se izolează de restul familiei într-o cameră corespunzătoare din punct de vedere igienic (luminoasă, aerisită, suficient de încălzită 24 – 26 grade Celsius).
5. Bolnavul va folosi batiste igienice în caz de tuse sau strănut; Virusul gripei poate supraviețui temporar în afara corpului, așa ca aruncarea batistelor și al servetelilor este recomandată;
6. Aerisirea încăperilor sau a birourilor cu mentinerea unei temperaturi de 18-20 grade C,
7. Menținerea la domiciliu a copiilor bolnavi pentru evitarea transmiterii bolii în comunitate.
8. Evitarea vizitării bolnavilor sau suspecților de gripă.

b) Vaccinarea antigripală (injecție sau spray nazal).

Cea mai eficientă metoda de prevenire a imbolnavirilor de gripa este vaccinarea antigripală. Aceasta vaccinare protejează persoana vaccinată numai față de virusurile gripale circulante în sezonul respectiv, cuprinse în vaccin, și nu față de toate tipurile de virusuri care dau simptome asemănătoare gripei dar au evoluție mai ușoară. Vaccinarea este recomandată tuturor persoanelor începând cu vârsta de 1 an. Vaccinarea trebuie să fie efectuată în stare bună de sănătate, singura contraindicație la vaccinare fiind alergia la proteine de ou.

Vaccinul utilizat este diferit de la un sezon la altul, iar compoziția acestuia este stabilită de Organizația Mondială a Sănătății care transmite tuturor producătorilor formula vaccinului.

Pentru a ameliora simptomele gripei, sunt eficiente și următoarele măsuri naturiste:

Consumul ridicat de lichide (apă plată, sucuri de fructe naturale, supe, ciorbe, ceaiuri de plante – ceai verde sau negru, ceai de ghimbir, ceai de cuișoare sau de echinacea, ceai de lămâie – îndulcite cu miere de albine)

Odihna – somnul este unul dintre cele mai bune medicamente naturale împotriva infecției (este de preferat limitarea efortului fizic intens)

Administrarea de suplimente cu zinc sau suplimentarea dietei cu alimente bogate în acest mineral, precum carne roșie, fructe de mare, linte, năut, fasole, mazăre, semințe, lactate, ouă

Consumul de alimente bogate în vitamina C (lămâi, portocale, kiwi, ananas, mandarine, grepfrut, ardei gras, broccoli etc.) sau administrarea de suplimente cu vitamina C

Folosirea unui umidificator de cameră

Administrarea de produse apicole (polen, propolis, lăptișor de matcă)

Inhalațiile cu uleiuri esențiale de scorțișoară, mentă, eucalipt, lămâie, cimbru, oregano