



# GRIPAS



**Gripas** – ūminė virusinė kvėpavimo takų infekcija, plintanti lašeliniu būdu per orą.

## ***Užkrečiamosios ligos paplitimas***

Kiekvieną šaltąjį metų sezoną gripo virusas plinta Europoje ir kitose šiaurinio pusrutulio dalyse. Jis gali sukelti įvairaus dydžio epidemijas ir pandemijas.

Lietuvoje kasmet registruojama vidutiniškai apie 30 tūkst. gripo atvejų. Per paskutinius 7 gripo sezonus mirties nuo gripo atvejų skaičiai svyravo nuo 0 iki 27 mirčių per sezoną. Daugiausiai mirties atvejų (pagrindine mirties priežastimi nurodytas gripas) registruota 2023–2024 m. gripo sezonu (27 mirties atvejai).

## ***Užkrečiamosios ligos sukėlėjas ir jo savybės***

**Ligos sukėlėjas** – gripo virusas, priklausantis Orthomyxoviridae šeimai. Yra 4 gripo virusų tipai: A, B, C ir D. Gripo A ir B virusai plinta ir sukelia sezonines ligos epidemijas, C virusas retesnis ir paprastai sukelia lengvesnes kvėpavimo takų infekcijas nei A ir B virusai, o D virusu, kiek žinoma iki šiol, užsikrečia tik gyvūnai (daugiausia galvijai).

Žmogaus gripo virusas aplinkoje gali išlikti gyvybingas < 24-48 val. ant lygių paviršių ir < 8-12 val. ant audeklo, popieriaus prie 35–49 proc. drėgmės ir 28 °C temperatūros. Ant rankų gripo virusas gali išsilaikyti apie 5 minutes, jeigu pateko didelė jo koncentracija. Gripo virusas jautrus dezinfekantams (natrio hipochloritui, 60–95 proc. etanolui, 5 proc. fenoliui ir kt.).

## ***Užkrečiamosios ligos šaltinis***

Žmogus yra pagrindinis žmogaus gripo viruso nešiotojas ir šaltinis. Tačiau gripo epidemiologijoje svarbus yra žinduolių ir paukščių rezervuaras. Jie yra svarbūs naujų žmogaus gripo potipių šaltiniai. Gripo A viruso rezervuaras yra laukiniai ir naminiai vandens paukščiai, kiaulės, arkliai, jūros žinduoliai ir kt. Paukščių ir kiaulių gripo virusai, sukelia susirgimus ar protrūkius tarp naminių paukščių ir kiaulių. Gripo B virusas plinta tik tarp žmonių, sukelia ribotus protrūkius ir epidemijas.

**Gripo virusai** dažniausiai plinta lašeliniu būdu per orą, kai užsikrėtę žmonės kosėja, čiaudi ar kalba, taip pat per rankas virusas gali patekti į akių gleivinę, nosį ir burną.

Greičiausiai infekcija plinta mažose prastai vėdinamose patalpose, dulkėmis užterštose patalpose, taip pat esant didesnei oro drėgmei. Įprasto gripo sezono metu maždaug 75 proc. gripu sergančių žmonių simptomai visai nepasireiškia. Suaugusieji įprastai gali užkrėsti kitus žmones 1 dieną prieš gripo simptomų pasireiškimą ir iki 5 dienų nuo simptomų pradžios.

**Inkubacinis (slaptasis) periodas** gali trukti 24-72 val., dažniausiai 48 val.

Gripo infekcijai būdinga ūminė pradžia, šaltkrėtis, aukšta temperatūra (39 °C - 40 °C).

**Inkubacinis (slaptasis) periodas** gali trukti 24–72 val., dažniausiai 48 val.

Gripo infekcijai būdinga ūminė pradžia, šaltkrėtis, aukšta temperatūra (39 °C - 40 °C).

#### **Gripo simptomai:**

- karščiavimas,
- galvos skausmas,
- raumenų skausmas,
- bendras blogos sveikatos pojūtis,
- sloga,
- gerklės skausmas, kosulys.



#### **Susirgus:**

- ✓ likti namuose ir kreiptis pas gydytoją,
- ✓ prisidengti kosint burną ir čiaudant nosį,
- ✓ būtina vėdinti patalpas, valyti drėgnu būdu,
- ✓ nepamiršti gerti daug skysčių, įvairias temperatūrą mažinančias ir prakaitavimą skatinančias arbatas (liepžiedžių, čiobrelių, aviečių, juodųjų serbentų, ramunėlių) su citrina,
- ✓ kuo daugiau ilsėtis bei gerai išsimiegoti.



Karščiavimas ir kvėpavimo takų simptomai trunka 4–7 dienas, sausas kosulys ir nuovargis gali išlikti dar 1–2 savaites.

***Siekiant apsisaugoti nuo sezoninio gripo, o susirgus, sumažinti galimų komplikacijų riziką, veiksmingiausia gripo specifinė profilaktinė priemonė – sezoninio gripo skiepai.***