A tipo gripas - kaip atpažinti?

Gripo sezonas dažniausiai prasideda ankstyvą rudenį ir tęsiasi iki vėlyvo pavasario, o jo simptomai dažnai būna panašūs į paprasto peršalimo požymius. Tarp dažniausių gripo formų vyrauja A tipo gripas, kuris sukelia didžiausius protrūkius. Šios ligos simptomai dažnai panašūs į įprastą peršalimą ar COVID-19, todėl svarbu žinoti, kaip juos atpažinti anksti, kad būtų išvengta rimtų komplikacijų ir sustabdytas viruso plitimas.

A tipo gripas – labiausiai paplitusi gripo forma, pasižyminti gebėjimu greitai mutuoti ir sukelti plataus masto susirgimus. Plinta oro lašeliniu būdu, kai sergantis asmuo čiaudi ar kosti. Svarbu žinoti, kad gripas yra užkrečiamas dar prieš pasireiškiant pirmiesiems simptomams, todėl žmogus gali platinti virusą pats to nežinodamas.

Simptomai paprastai pasireiškia staiga – per 1-2 dienas po užsikrėtimo. Pagrindiniai gripo A simptomai, į kuriuos verta atkreipti dėmesį:

- ***Staigus aukštos temperatūros pakilimas (virš 38°C), kuris gali išlikti iki 5 dienų.***
- ***Stiprus šaltkrėtis, kurį dažnai keičia prakaitavimas.***
- ***Intensyvus galvos skausmas, ypač kaktos ir akiduobių srityje.***
- ***Raumenų ir sąnarių skausmai.***
- ***Sausas, varginantis kosulys, kuris dažnai tęsiasi ir temperatūrai nukritus.***
- ***Gerklės skausmas ir paraudimas.***
- ***Nosies užgulimas ar sloga (pasireiškia rečiau nei peršalimo atveju).***
- ***Akių skausmas ar jautrumas šviesai.***
- ***Didelis nuovargis ir silpnumas, kuris gali tęstis kelias savaites.***
- ***Vaikams dažnai pasireiškia virškinimo sutrikimai – pykinimas, vėmimas, kartais viduriavimas.***

Laiku neatpažintas ir negydomas A tipo gripas gali sukelti rimtų komplikacijų.

Ką daryti pajutus simptomus?

- Likti namuose ir neiti į darbą, mokyklą ar viešas vietas, kad neužkrėstumėte kitų.
- Gerti pakankamai skysčių – 2,5-3 litrus per dieną, kad išvengtumėte dehidratacijos.
- Leisti organizmui tinkamai ilsėtis, neužsiimti fiziškai varginančia veikla.
- Valgyti sveiką, maistingą, lengvai virškinamą maistą.

- Reguliariai vėdinti patalpas, kuriose būnate.
- Stebėti savo būklę – ar simptomai mažėja, ar neatsiranda naujų požymių.
- Nevartoti antibiotikų be gydytojo paskyrimo, nes jie neveikia virusų ir gali tik pakenkti.

Kaip apsisaugoti nuo A tipo gripo?

Viena veiksmingiausių prevencijos priemonių yra gripo vakcina, kuri rekomenduojama kasmet. Vakcina padeda organizmui sukurti antikūnus prieš dažniausiai pasitaikančius gripo viruso potipius, įskaitant A gripą.

- Asmens higiena taip pat yra ne mažiau svarbi mažinant gripo plitimą. Reguliarus rankų plovimas su muilu, ypač po kontakto su sergančiais asmenimis ar po apsilankymo viešose vietose, gali ženkliai sumažinti viruso perdavimo riziką. Gripo sezono metu taip pat verta vengti didelių susibūrimų ir artimo kontakto su sergančiais žmonėmis. O jei sergate patys, likite namuose ir laikykitės lovos režimo, kad neplatintumėte viruso. Kosint ar čiaudint būtina dengti burną ir nosį servetėle ar sulenkta alkūne, o panaudotas servetėles iškart išmesti.
- Imuninės sistemos stiprinimas taip pat yra svarbi prevencijos dalis. Sveika ir subalansuota mityba, turinti daug vitaminų ir mineralų, reguliari fizinė veikla, kokybiškas miegas ir pakankamas skysčių vartojimas gali padėti organizmui efektyviau kovoti su virusais. Be to, svarbu vengti žalingų įpročių, tokių kaip rūkymas ir per didelis alkoholio vartojimas, nes jie silpnina imuninę sistemą. Galiausiai, tinkamai vėdinkite ir drėkinkite patalpas, ypač žiemos metu, kai dažnai būname uždarose erdvėse.

Nepamirškit, kad A tipo gripas yra ne tik jūsų, bet ir aplinkinių sveikatos rizikos faktorius, todėl atsakingas elgesys susirgus padeda apsaugoti ir kitus.

VSP specialistė Aušra Rapkevičienė