

## **Ką mes turėtume žinoti apie 2013-2014 m. gripo sezoną?**

### **Kaip užsikrečiama gripu ir kokie pagrindiniai gripo simptomai?**

Gripu galima užsikrėsti nuo sergančio žmogaus. Gripo virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint. Seilių dalelės pasklinda ore, nusėda ant paviršių. Į kito žmogaus organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę. Žmogus, užsikrėtęs gripo virusu, suserga per 24-72 val. (vidutiniškai – 48 val.).

Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (aukštesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas. Retai pasitaikantys gripo simptomai yra šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas.

### **Kuo pavojinga gripo infekcija?**

Nusičiaudėjus gripo virusas skrenda 167 km/h greičiu. Jis yra labai mažas, todėl įsiskverbia praktiškai į visus organus, aplenkdamas visus organizmo gynybinius barjerus. Taip pat gripo virusas, peržengdamas gynybinius barjerus ir naikindamas ląsteles, sukelia ir tiesiogines komplikacijas:

- virusinę pneumoniją;
- virusinį encefalitą, meningitą (galvos smegenų ir galvos smegenų dangalų uždegimą);
- širdies raumens uždegimą (miokarditą);
- virusinį žarnyno uždegimą (dažniausiai pasitaiko vaikams);
- virusinį akių uždegimą (priklausomai nuo akies struktūrinės dalies pažeidimo vietos, galimas visiškas apakimas).

### **Ką turėčiau padaryti, norėdamas pasiruošti gripo sezonui?**

Pasaulio (ir Lietuvos) sveikatos organizacijos skiepus pripažįsta pagrindine ir labai efektyvia gripo specifine profilaktikos priemone, apsaugančia nuo gripo ir jo sukiamų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų.

Skiepijimasis būtent tam gripo sezonui adaptuotomis vakcinomis yra pati veiksmingiausia gripo profilaktikos priemonė. Rekomenduojama kasmet visiems asmenims, vyresniems nei 6 mėnesių pasiskiepyti sezoninio gripo vakcina.

Be skiepų yra ir kitų, nespecifinių gripo profilaktikos metodų: grūdinimasis, česnako, citrinos, medaus ir kitų maisto produktų, stiprinančių imunitetą, vartojimas, asmens higiena, kontaktų ribojimas ir kt. Tačiau nė viena iš šių priemonių neapsaugo nuo konkrečios gripo viruso padermės, cirkuliuojančios esamą sezoną, todėl šios priemonės ir vadinamos nespecifinėmis. Jos gerina tik bendrą žmogaus imunitetą, bet ne specifinį.

## **Kas turėtų pasiskiepyti šį gripo sezoną?**

Didžiausias mirtingumas nuo gripo yra vaikų iki 2 metų amžiaus grupėje (35%). Šis rodiklis viršija sveikų suaugusiųjų mirtingumą kelias dešimtis kartų. Taip yra todėl, kad tokio amžiaus vaikų imuninė sistema mažai tesugeba pasipriešinti gripo virusui, nes ji dažnai dar nėra spėjusi su juo susidurti. Todėl kiekvienas vyresnis nei 6 mėnesių asmuo, turėtų pasiskiepyti gripo vakcina ir šį sezoną.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja pasiskiepyti daugumai žmonių, o ypač šiems rizikos grupių asmenims:

- **nėščioms moterims;**
- **65 metų ir vyresniems asmenims;**
- **asmenims, sergantiems lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis, susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais;**
- **asmenims, gyvenantiems socialinės globos ir slaugos įstaigose;**
- **sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams.**

## **Kada turėčiau pasiskiepyti gripo vakcina?**

Gripo vakcina rekomenduojama pasiskiepyti rudens-žiemos laikotarpiu, kadangi reikia maždaug dviejų savaitių, kad žmogaus organizme susidarytų antikūniai, kovojantys su gripo virusu.

Gripo sezono pradžios negalima nuspėti, tačiau žvelgiant retrospektyviai, gripo sezono pradžia laikoma ankstyvas spalio mėnuo, pabaiga – balandžio-gegužės mėnesiai. Skiepytis šiuolaikiška inaktyvuota vakcina nepavojinga, net jei žmogus yra infekuotas (t.y. užsikrėtęs), o pati liga dar inkubaciniame periode. Vakcinoje esantys virusai yra neveiklūs ir suskaldyti į fragmentus, todėl jie negali daugintis ir tuo pačiu sustiprinti natūralios infekcijos.

## **Kodėl gripo vakcina reikia skiepytis kiekvienais metais?**

Gripo vakcina rekomenduojama skiepytis kiekvienais metais, kadangi gripo virusai keičiasi. Gripo vakcinos sudėtis peržiūrima kiekvienais metais, siekiant efektyviai apsaugoti gyventojus nuo kasmet besikeičiančių gripo virusų.

Ištyrus sveikų žmonių imuniteto atsaką į gripo vakciną, paaiškėjo, kad metų laikotarpyje organizmo atsparumas gripo virusams taip pat mažėja, tačiau vakcina apsaugą nuo infekcijos užtikrina visam sezonui. Todėl svarbu yra pasiskiepyti kiekvienais metais, netgi, jeigu gripo vakcinos sudėtis ir nesikeitė.

### **Ar yra vaistų nuo gripo, jei susirgau ?**

Taip. Jeigu susirgote, yra antivirusiniai vaistai, kurie gali ligos simptomus padaryti švelnesnius ir padėti greičiau pasveikti. Šie vaistai taip pat gali apsaugoti nuo rimtų gripo komplikacijų.

### **Kokio gripo sezono tikimasi šiais metais?**

Gripo sezonai yra nenuspėjami ir gali labai skirtis vienas nuo kito. Nors gripo epidemijos registruojamos kasmet, jos pradžia, intensyvumas ir trukmė priklauso nuo daugelio veiksnių, įskaitant koks gripo virusas dominuoja tą sezoną ir kiek žmonių yra pasiskiepiję gripo vakcina.

### **Nuo kokių gripo virusų apsaugo šių metų gripo vakcina?**

Gripo virusui būdinga dažna antigeninė kaita (genetinės mutacijos), kas lemia gripo viruso savybių kaitą. Todėl PSO nuolat seka gripo virusų kaitą ir kiekvienais metais prognozuoja labiausiai paplitusias viruso padermes bei rekomenduoja būsimojo sezono vakcinose antigeninę sudėtį šiaurės ir pietų pusrutuliu.

2013-2014 m. gripo sezonui skirtoje gripo vakcinos sudėtyje vienas virusas keitėsi. Pandeminio gripo A(H1N1) virusas ir A/Victoria/361/2011(H3N2) išliko tokie patys kaip ir 2012-2013 m. gripo sezoną, keitėsi tik B tipo gripo virusas.

A tipo virusai yra labiausiai patogeniški žmogui, sukelia sunkiausius susirgimus. 2012-2013 m. gripo sezono metu Europoje vyravo gripo A (H3N2) virusas, numatoma, kad šio potipio tik kito štamo virusai vyraus ir 2013-2014 m. gripo sezono metu. A (H1N1) gripo virusas, sukėlęs 2009 m. pandemiją, ir toliau cirkuliuoja kai kuriose pasaulio dalyse. Tad pagal PSO rekomendacijas popandeminiam laikotarpiui, pandemio viruso komponentai taip pat įtraukiami į sezoninės gripo vakcinos sudėtį. B tipo gripo virusai sukelia lengvesnes gripo formas, dažniau – vaikams. B tipo virusai mažiau kintantys, palyginti su A tipu.

2013-2014 m. gripo sezonui rekomenduojamoje gripo vakcinos sudėtyje yra:

- **A/California/7/2009 (H1N1)** viruso fragmentai;
- **A/Victoria/361/2011(H3N2)** viruso fragmentai;
- **B/Massachusetts/2/2012** viruso fragmentai.

## **Kaip man žinoti ar esu užsikrėtęs sezoniniu gripu, paukščių gripu H7N9 ar Artimųjų Rytų respiracinio sindromo koronavirusu (toliau –ARRS-CoV)?**

Sezoninis gripas, paukščių gripas H7N9 ar ARRS-CoV pasižymi panašiais kvėpavimo takų sistemos sutrikimo simptomais. Nors nepaisant to, minėti simptomai būdingiausi sezoninam gripui. Lietuvoje paukščių gripo H7N9 ir ARRS-CoV atvejų neregistruota. Šiuo metu paukščių gripas H7N9 registruotas tik Kinijoje ir 1 atvejis Taivanyje. Visi ARR –CoV atvejai registruoti Arabijos pusiasalyje arba netoli jo esančiose šalyse.

Jeigu Jūs esate hospitalizuotas dėl sunkios kvėpavimo takų ligos, kurios sukėlėjas nėra nustatytas ir per pastarąsias 10 dienų keliavote į šalį, kurioje registruota paukščių gripo H7N9 atvejai, Jūs turite išsirtinti dėl galimo užsikrėtimo paukščių gripo H7N9 virusu. Jeigu Jūs neseniai keliavote į šalis, kuriose registruoti ARRS-CoV atvejai ir Jums po to pasireiškė ARRS-CoV būdingi simptomai (karščiavimas, kosulys ar dusulys) per 14 dienų po grįžimo į Lietuvą, Jūs turite kreiptis į savo gydytoją. Neįmanoma tik iš ligos simptomų nusakyti ar Jūs esate užsikrėtęs sezoniniu gripu, paukščių gripu H7N9 ar ARRS-CoV. Tiksliai diagnozei pasakyti reikalingi laboratoriniai tyrimai, klinikiniai simptomai ir informacija apie keliavimą pastaruoju metu.

## **Su kokiomis problemomis susiduria gydytojai diagnozuodami sezoninį gripą, paukščių gripą H7N9 ir ARRS-CoV?**

Sezoninis gripas, paukščių gripas H7N9 ir ARRS-CoV gali sukelti panašius kvėpavimo takų sistemos sutrikimo simptomus (pvz. karščiavimą, kosulį). Daugelio registruotų paukščių gripo H7N9 ir ARRS-CoV atvejų simptomai yra žymiai sunkesni nei įprasto gripo. Gripo virusai aplinkoje cirkuliuoja visus metus, tačiau didžiausias gripo aktyvumas fiksuojamas spalio-gegužės mėnesiais.

Kol kas, nei paukščių gripo H7N9, nei ARRS-CoV atvejų Lietuvoje neregistruota. Vis dėl to, neatmetama galimybė, kad paukščių gripas H7N9 ir ARRS-CoV gali išplisti po visą pasaulį. Didžiausia tikimybė, kad paukščių gripu H7N9 ir ARRS-CoV galima užsikrėsti keliaujant į šalis, kuriose registruoti šių infekcijų atvejai.