

Kako sprečiti i lečiti prehladu i grip

Pukovnik prof. dr Radovan Čekanac, specijalista epidemiologije, govori o razlikama između gripa i prehlade, vakcinaciji, načinu prenošenja gripa i kako da zaštitimo sebe i druge

Grip je najzaraznije oboljenje od svih zaraznih bolesti, koje je gotovo svaki čovek preboleo barem jednom u životu. I prehlada i grip spadaju u grupu kapljičnih infekcija, koje se prenose kapljičnim putem. Tokom govora, kihanja, kašljanja zaražena ili obolela osoba izbacuje u svoju okolinu sitne kapljice koje sadrže uzročnike oboljenja. Te kapljice putem vazduha doprevaju do drugih osoba, koje ih

udisanjem unose u organizam, čime se bolest prenosi na zdrave osobe. Zdrava osoba se takođe može zaraziti i dotičući virusom inficirane površine i zatim

ih prenoseći u svoj nos i usta.

Grip možete preneti nekoj drugoj osobi i mnogo pre nego što znate da ga imate. Grip je najčešće zarazan dan pre nego što se prvi simptomi pojave, dok

deca mogu biti zarazna i do nedelju dana pre pojave simptoma.

Preležan grip ostavlja kratkotrajan imunitet, ali ipak dovoljan da u istoj sezoni ne može dva puta da se dobije isti virus, objašnjava prof. dr Radovan Čekanac, specijalista epidemiologije, pomoćnik



Pukovnik prof. dr Radovan Čekanac,
specijalista
epidemiologije



Grip možete preneti i pre nego što znate da ga imate



načelnika Vojnomedicinske akademija u Beogradu.

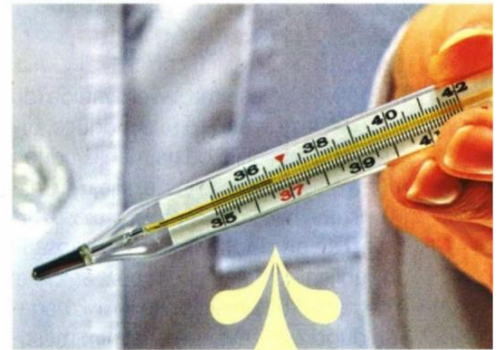
Ako je virus svuda, kako onda ne obole svi?

Postoje dve vrste virusa koji mogu da uzrokuju grip kod čoveka - virus A i vi-

rus B. Vrlo brzim mutacijama oba virusa mogu da promene svoj "izgled" i tako zavaraju odbrambeni sistem organizma. Upravo iz tog razloga postoji mogućnost ponovnog obolevanja od gripa, čak i ako ste ga preležali prethodne godine. Ako su virusi koji uzrokuju bolest vrlo slični prošlogodišnjim, osobe koje su prošle godine imale grip manje su ugrožene, ali ipak ne mogu da budu potpuno sigurne da će izbeći bolest.

Da li postoji nešto što može sprečiti pojavu gripa?

Do sada nije otkriveno to nešto što bi moglo da spreči pojavu gripa. Sezonski grip je aktivan tokom cele godine, obilazeći Zemlju i izazivajući manje ili veće epidemije uglavnom u zimskim mesecima. Za razliku od svojih "zimskih srodnika", virus influenza je otporniji i duže opstaje u spoljnoj sredini, pa se lakše i brže prenosi, a samim tim i brže putuje - prelazeći iz zemlje u zemlju, pa se proširi u čitave delove kontinenata za nekoliko nedelja.



Koji su simptomi gripa?

Simptomi bolesti su nespecifični, što znači da se različiti uzročnici mogu kriji iza istih ili vrlo sličnih simptoma. Povišena telesna temperatura, glavobolja, bol u mišićima i zglobovima, umor i malaksalost, kao i kašalj uobičajeni su simptomi, no mogu se javiti i proliv i povraćanje.

Za razliku od prehlade, kod gripa je karakterističan iznenađan početak vrlo izraženih simptoma, trajanje od najmanje nedelju dana, te osećaj iscrpljenosti čak i nakon ozdravljenja.

Kako se zaštititi ako sedite u kancelariji s mnogo ljudi, od kojih su neki bolesni?

Najbolje je bolesnima savetovati da idu kući i leče se, a ako to nije moguće, držite se na razdaljini od najmanje jednog metra od osoba koje kašlju, kijaju ili imaju prisutan bilo koji simptom gripa; uzdržavati se od dodirivanja usta i nosa ili od ljubljenja s prijateljima i poznanicima; izbegavati rukovanje s bilo kim; izbegavati dugo zadržavanje na javnim mestima; redovno prati ruke sapunom i vodom ili sredstvom za dezinfekciju ruku na bazi alkohola; posebno obratiti pažnju na ličnu higijenu ukoliko dodirujete usta, nos i druge površine koje su možda zaražene virusima; često proveravati prostorije u kojima boravite.

Da li postoji lek protiv gripa?

Antivirusni lekovi, takozvani inhibitori neuraminidaze, deluju protiv virusa gripa A i B, a ne samo protiv simptoma bolesti. Zapravo, oni blokiraju virus pre nego što se bolest rasplamsa. Da bi delovali, treba ih uzeti 36 sati od poja-



**Ne uzimajte
antibiotike na
svoju ruku**

ve prvih simptoma.

No, nije lako sa sigurnošću prepoznati simptome gripa jer slične tegobe mogu da prate i druge virusne bolesti, odnosno prehlade, protiv kojih ovi lekovi ne deluju. Zato mnogi stručnjaci ne preporučuju uzimanje antivirusnih lekova ako nismo sto odsto sigurni da se radi o gripu, a najčešće nismo. Istraživanja pokazuju da ovi lekovi skraćuju trajanje bolesti za samo jedan dan, a kao neželjena posledica mogu se pojaviti probavne smetnje. Antibiotici neće pomoći i ne treba ih uzimati bez konsultacije s lekarom. Ako se posle dva-tri dana stanje ne poboljša, ako se temperatura održava preko 39 ili se stanje pogorša pojavom novih simptoma, obavezno se javiti izabranom lekaru.

**Kako prepoznati razliku
između gripa i prehlade?**

Prehlada je blaža infekcija gornjih dišajnih puteva koju uzrokuju mešoviti virusi. Najčešće prisutni simptomi su kijavica, suženje očiju, bol u grlu, kašalj, glavobolja, malaksalost, sa ili bez po-

višene temperature. Prehlada najčešće traje oko nedelju dana, a komplikacije su vrlo retke.

Grip je infekcija slična prehladi, ali su simptomi jače izraženi i brzo nastaju. Najčešće počinje iznenadnom ježom i visokom temperaturom, malaksalošću i bolovima u mišićima. Grip može da se iskomplikuje, zato ga treba ozbiljno lečiti i biti pod nadzorom lekara.

Za razliku od drugih virusa, virus gripa je otporniji i duže opstaje u spoljnoj sredini, pa se lakše i brže prenosi, a samim tim i brže putuje - prelazeći iz zemlje u zemlju, pa se proširi u čitave delove kontinenata za nekoliko nedelja.

**Kako se sprovodi lečenje
prehlade, a kako lečenje gripa?**

Mere koje se sprovode ako ste dobili prehladu ili grip uglavnom su iste i svode se na odmaranje kod kuće, unos što više tečnosti i toplih napitaka, upotrebu preparata koji će ublažiti simptome gripa ili prehlade. Ne uzimati antibiotike na svoju ruku, jer oni nisu delotvorni u slučaju virusnih infekcija.

Komplikacije koje se mogu javiti kao posledica gripa?

Kod najvećeg broja obolelih nakon tri do pet dana nastupa poboljšanje opšteg stanja. Komplikacije su retke, ali mogu biti opasne i smrtonosne za osobe starije životne dobi, srčane bolesnike, one koji boluju od respiratorne insuficijencije, ali i sve ostale hronične bolesnike. Najčešće komplikacije su upala pluća i bronhitis. Do komplikacija često dolazi iz razloga što se bolest obično ne shvati ozbiljno i oboleli se ne pridržavaju saveta koji vode ozdravljenju. Treba imati u vidu to da je virus gripa veoma invazivan i da se brzo umnožava u ćelijama respiratornog trakta.

Koliko traje grip a koliko prehlada?

Obično posle tri-četiri dana visoke temperature oboleli živnu i u toku nekoliko narednih dana potpuno ozdrave (pod uslovom da se nešto ne iskomplikuje). Grip traje najmanje pet do sedam dana, a kod mlađe dece ili osetljivih mališana i duže. Tipične su i "porodične epidemije", kad skoro svi članovi porodice obole.

Kome se preporučuje vakcina i kad nije kasno za nju?

Najbolji način prevencije gripa je vakcina. Da biste se zaštitili od gripa ili ublažili intenzitet bolesti i skratili vreme oporavka, treba se vakcinisati jednom godišnje, i to u oktobru ili novembru, pre pojave virusa.

Vakcina sadrži umrtvljene viruse koji su naj-

češći uzročnici epidemija i pružaju zaštitu od obolevanja šest do 12 meseci. Preporučuje se svim osobama starijim od 65 godina, hroničnim bolesnicima i osobama koje su izložene povećanom riziku od obolevanja.

Efikasnost vakcine zavisi od životne dobi svake osobe, imunokompetentnosti i podudarnosti sojeva koji su zastupljeni u vakcini i onih koji trenutno cirkulišu. Efikasnost vakcine kod dece do 16 godina je 60-90%, kod odraslih 70-90%, a među starijom populacijom 50-60%.

Vakcina protiv gripa je sigurna za primenu, ali se mogu javiti lokalne reakcije u vidu crvenila, otoka i bola, a retko sistemske kao što su povišena telesna temperatura, groznica, glavobolja i bol u mišićima i zglobovima. Takve reakcije obično kratko traju i nakon dan-dva spontano nestaju.

