



Chrípková sezóna na severnej pologuli trvá od októbra do konca apríla nasledujúceho roku (od 40. kalendárneho týždňa aktuálneho roka do 18. kalendárneho týždňa nasledujúceho roka).

□

1. □ □ □ □ □ Chrípka nie je banálne ochorenie

Chrípka je vysoko nákazlivé a rýchlo sa šíriace infekčné ochorenie dýchacích ciest. Patrí medzi najčastejšie ľudské infekčné ochorenia. Nákaza sa prenáša kvapôčkovou infekciou. V niektorých prípadoch môže mať chrípka vážny priebeh s komplikáciami. Vírus chrípky naruší a oslabí sliznicu dýchacích ciest, čo uľahčuje jej bakteriálnu infekciu, takže súčasne s vírusovou infekciou, alebo v nadväznosti na ňu, vznikajú aj bakteriálne zápal ucha, prínosových a čelových dutín, nosa, priedušiek a zápal pľúc.

Vo vysokom riziku vzniku závažných komplikácií chrípky sú staršie osoby, ľudia s chronickými ochoreniami (srdcovo-cievne, pľúcne, metabolické), osoby s oslabenou imunitou, tehotné ženy a malé deti. Komplikácie často vyžadujú hospitalizáciu v nemocnici a u vysoko rizikových osôb môžu spôsobiť až ohrozenie života.

2. Ako sa šíri chrípka?

Prameňom pôvodcu chrípky je chorý človek v akútnom štádiu ochorenia. Chrípka sa rýchlo šíri vzduchom (kvapôčkovou infekciou) a infekčným aerosólom vznikajúcim pri kašli a kýchaní. Zriedkavo dochádza k prenosu aj nepriamo – predmetmi a rukami kontaminovaným výlučkami horných dýchacích ciest alebo spojovky. Vstupnou bránou sú horné dýchacie cesty a spojovky.

Obdobie nákazlivosti, teda obdobie, kedy sa od chorého na chrípku môžu nakaziť ľudia v jeho okolí, je 3 – 5 dní od vzniku príznakov u dospelých a do 7 dní u malých detí. Najvyššia nákazlivosť je na začiatku ochorenia.

Treba mať na pamäti, že chrípka môže postihnúť kohokoľvek a závažné problémy súvisiace s chrípkou sa môžu vyskytnúť v akomkoľvek veku. Na imunitu voči chrípke vplýva vek a zdravotný stav.

3. Vírus chrípky je premenlivý

Pôvodcom ochorenia na chrípku je vírus chrípky. Rozlišujú sa tri typy vírusov chrípky označované A, B, C. Kým vírusy chrípky typu B a C vyvolávajú infekcie len u človeka, vírusy chrípky A boli izolované aj z rôznych zvierat, najmä vtákov, prasiat a koní.

Vírus chrípky, najmä typu A, ktorý má niekoľko typov a subtypov sa vyznačuje veľkou premenlivosťou. Izolovaný kmeň vírusu chrípky sa označuje názvom, ktorý obsahuje typ, subtyp, miesto, poradie a rok izolácie. Vírus chrípky B je oveľa stabilnejší. Vírusy chrípky B sa označujú bez subtypového kódu. Cirkulácia vírusov chrípky sa sleduje na celom svete počas celého roka a podľa toho Svetová zdravotnícka organizácia určuje, ktoré vírusy budú v očkovacích látkach v nasledujúcej chrípkovej sezóne obsiahnuté.

Vírus často mení svoje vlastnosti, a takmer každú sezónu kolujú v populácii iné typy vírusov.

4. Ako sa chrípka diagnostikuje

Lekár zvyčajne určuje diagnózu na základe klinických príznakov. Je náročné rozlíšiť chrípku od iných respiračných infekcií. Počas epidémie 60 - 70 % pacientov s jasnými príznakmi chrípke podobného ochorenia má vlastne chrípku, zvyšok môže trpieť na inú vírusovú infekciu. Potvrdenie vírusu chrípky umožňujú laboratórne testy z výterov hrdla alebo nosa. Taktiež je možné dokázať vzostup protilátok v krvi. Laboratórne testy sa však nerobia u každého ochorenia.

5. Medzi chrípkou a prechladnutím je rozdiel

Je náročné rozlíšiť chrípku od iných respiračných infekcií a mnoho ľudí si ju mylí so silným prechladnutím.

Chrípka má náhly nástup príznakov z plného zdravia, je sprevádzaná vysokou teplotou (38 °C). Typickým úvodným príznakom je bolesť kĺbov, silná bolesť hlavy – často za očami, bolesť svalov. Prejavuje sa suchým a dráždivým kašľom, často sa objaví zimnica a triaška, po 48 hodinách sa môže prejaviť nádcha a bolesť hrdla. Pokiaľ nevzniknú komplikácie, príznaky po 3-5 dňoch odznejú, hoci únava a slabosť môžu pretrvávať dlhšie. K úplnému uzdraveniu obvykle dôjde do dvoch až štyroch týždňov od prvých príznakov.

Prechladnutie. Príznaky prechladnutia sú nádcha, kýchanie, slziace oči a podráždené hrdlo. Toto ochorenie je obmedzené na horné dýchacie cesty, nevzniká náhle z plného zdravia triaškou. Prechladnutie nie je sprevádzané vysokou teplotou, bolesťami kĺbov a svalov. Príznaky bežného prechladnutia trvajú kratšie a komplikácie ako zápal pľúc sa vyskytujú zriedka.

6. Chrípku treba vyležať, príznaky prechladnutia ustúpia za pár dní

Liečba chrípky je v kompetencii klinických lekárov. Ochorenie by sa v žiadnom prípade nemalo prechodiť, je potrebné ho vyležať. Liečba chrípky je symptomatická. Spočíva v zmiernení príznakov podávaním liekov na zníženie telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hlavy, proti zápalu dýchacích ciest. Ide o vírusové ochorenie, preto sa nelieči antibiotikami. Antibiotiká sa pri nekomplikovanom priebehu bežne nepoužívajú, pretože na vírus chrípky neúčinkujú. Používajú sa iba ak je chrípka komplikovaná sekundárne bakteriálnou infekciou. Za dôležitý sa považuje zvýšený príjem tekutín, vitamínov a pokoj na lôžku. Únavu a malátnosť je však možné pociťovať ešte niekoľko dní, či týždňov po ústupe chrípky.

Z hľadiska ďalšieho šírenia infekcie je veľmi dôležité, aby choré osoby obmedzili na najnižšiu mieru kontakt s ostatnými ľuďmi počas trvania príznakov ochorenia, aj keď sú tieto príznaky ľahké. Chorí by mali používať papierové vreckovky jednorazovo, po použití ich zahodiť a umyť si ruky.

Liečba prechladnutia je podobná ako u chrípky. Pokiaľ má prechladnutá osoba ľahké príznaky ochorenia, stačí zdržiavať sa pár dní v domácom prostredí, piť veľa teplého čaju, minerálky, príp. užívať voľne dostupné lieky, ktoré odporučí lekárnik (nosové kvapky, lieky na zmiernenie kašľa, prípadne aj na zníženie horúčky). Pokiaľ ochorenie trvá dlhšie ako tri dni, telesná teplota sa zvyšuje a klinický stav sa zhoršuje, odporúča sa kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára, ktorý zabezpečí ďalší postup na základe klinického stavu a podľa toho, či sa jedná o vírusovú alebo o bakteriálnu infekciu a rozhodne o vhodnej liečbe. Príznaky prechladnutia zvyknú ustúpiť do dvoch až piatich dní. Pri respiračných ochoreniach spôsobených baktériami, lekár rozhodne o potrebe podávať antibiotiká.

7. Chrípkou sa môžeme nakaziť viackrát za sezónu

Príčinou je premenlivosť vírusu chrípky a existencia viacerých typov chrípkových vírusov. Preto sa nedá vylúčiť, že chrípkou sa možno nakaziť viackrát za sezónu, nakoľko medzi ľuďmi počas sezóny cirkulujú viaceré typy vírusov chrípky a imunita voči jednému vírusu nemusí chrániť pred druhým. Z toho dôvodu sa nová chrípková vakcína pripravuje na každú sezónu, jej zloženie je navrhnuté odborníkmi Svetovej zdravotníckej organizácie. Očkovanie sa odporúča najmä ľuďom vo vysokom riziku vzniku závažných komplikácií chrípky, je potrebné ho absolvovať v priebehu októbra a novembra, aby sa dostatočne včas vytvorili protilátky. Prvý nárast chrípkových ochorení sa totiž očakáva na základe dlhoročných sledovaní v decembri.

Očkovanie hradia všetky zdravotné poisťovne, stačí navštíviť svojho všeobecného lekára.

8. Vírus chrípky prežije na niektorých povrchoch aj dva dni

Vírus chrípky prežíva na odeve, papieri, vreckovkách 8 až 12 hodín. Na hladkých (neporéznych) povrchoch je to dokonca 24 až 48 hodín. Vzhľadom na tieto fakty je umývanie rúk jednou zo základných foriem prevencie chrípky.

{youtube}https://www.youtube.com/watch?v=b8GPCnHWt4o|300|220|0{/youtube}

9. Chrípku nezastaví ani mráz

Vírusy chrípky dobre prežívajú práve v mrazivom zimnom počasí. Ide o kvapôčkovú infekciu prenášanú kontaminovaným vzduchom. V suchom vzduchu kvapôčky majú tendenciu sa rozbiť na menšie. Tým zostávajú vo vzduchu dlhšie. Naopak v teple sú väčšie, ťažšie a hneď spadnú na zem. Okrem toho v zime sa nám v snahe šetriť teplo sťahujú cievy najmä na sliznici dýchacích ciest, čo prispieva k ľahšiemu prieniku vírusov do organizmu.

10. Kedy hovoríme o chrípkovej epidémii

Vo všeobecnosti hovoríme o epidémii vtedy, ak ide o nahromadenie viacerých alebo mnohých ochorení vyvolaných v pomerne krátkom čase na ohraničenom mieste tým istým pôvodcom nákazy. Podľa geografického šírenia sa rozoznávajú lokálne, okresné, krajské či celoštátne epidémie. Chrípka má tendenciu prerásť do epidémie zväčša na prelome januára a februára.

ÚVZ SR: 10 vecí, ktoré by ste mali vedieť o chrípke

Napísal Administrator

Pondelok, 01. október 2018 10:45 - Posledná úprava Utorok, 13. november 2018 16:26

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) kontinuálne monitoruje a vyhodnocuje epidemiologickú situáciu vo výskyte akútnych respiračných ochorení a chrípky a chrípke podobných ochorení. Na webovej stránke www.uvzsr.sk je počas chrípkovej sezóny každý týždeň v piatok zverejnená aktualizovaná „Informácia o výskyte akútnych respiračných ochorení a chrípky a chrípke podobných ochorení v Slovenskej republike“ za daný kalendárny týždeň.

ÚVZ SR zároveň prostredníctvom webu, sociálnej siete či médií zverejňuje odporúčania, ako chrípke predísť.

Odbor epidemiológie ÚVZ SR

Referát komunikačný ÚVZ SR