

Koje osobe imaju povećani rizik od razvoja komplikacija gripe?

- osobe s kroničnom bolesti pluća, srca, jetre ili bubrega, šećernom bolesti ili drugim kroničnim bolestima
- pretile osobe
- osobe s oslabljenim imunološkim sustavom
- osobe starije od 65 godina
- trudnice i babinjače
- štićenici domova za starije i nemoćne ili sličnih ustanova

Osobe iz navedenih skupina se, u slučaju pojave simptoma gripe, trebaju javiti nadležnom liječniku koji će donijeti odluku o potrebi primjene antivirusnog lijeka.

Kako se gripa liječi?

Oboljeli treba ostati kod kuće i mirovati, uzimati veću količinu tekućine (čaj, voda, juha) i snižavati povišenu tjelesnu temperaturu.

Specifični antivirusni lijek protiv gripe (oseltamivir) preporučuje se osobama s povećanim rizikom od komplikacija gripe.

Lijek oseltamivir može propisati liječnik opće/obiteljske medicine. Ovaj lijek treba primijeniti odmah pri postavljanju sumnje na gripu, **najbolje u prvih 48 sati bolesti.**

Kada trebate potražiti hitnu medicinsku pomoć?

Ukoliko imate najmanje jedan od sljedećih simptoma:

- otežano disanje ili kratkoća daha
- neprestana bol ili pritisak u prsima ili u truhu
- iznenadna i jaka vrtoglavica, zbuđenost i dezorijentacija
- učestalo povraćanje
- pojava osipa
- prestanak mokrenja
- ponovna pojava vrućice nakon poboljšanja simptoma gripe

Zašto je dobro cijepiti se protiv gripe?

Cijepljenje je najbolji način za:

- smanjenje mogućnosti obolijevanja od gripe
- smanjenje mogućnosti razvoja teških oblika bolesti, hospitalizacije i smrtnog ishoda
- sprečavanje širenja gripe unutar obitelji te među prijateljima i drugim osobama

Jedinica za osiguranje i unaprjeđenje kvalitete zdravstvene zaštite, siječanj 2023.

KLINIKA ZA INFEKTIVNE BOLESTI „DR. FRAN MIHALJEVIĆ“

Mirogojska 8, Zagreb

GRIPA U ODRASLIH OSOBA najčešća pitanja i odgovori

Što je gripa?

Gripa ili influenza je akutna zarazna bolest dišnog sustava koju uzrokuju virusi gripe A, B i C. Zaražena osoba govorom, kašljanjem ili kihanjem izbacuje kapljice koje sadrže virus gripe. Virus se može prenijeti i bliskim kontaktom i predmetima koje je koristila zaražena osoba.

Gripa se brzo prenosi i širi među ljudima. Javlja se u obliku manjih ili većih epidemija, najčešće od sredine prosinca do travnja.

Zaraziti se mogu osobe bilo koje životne dobi. Bolest uglavnom prolazi za tjedan dana, a teški oblici bolesti češće se javljaju u starijih osoba, male djece i osoba s kroničnim bolestima.

Gripa najčešće prolazi bez komplikacija te odlazak liječniku često nije nužan.

Kako razlikovati gripu od obične prehlade?

SIMPTOMI	GRIPA	PREHLADA
početak bolesti	vrlo naglo	postupno
temperatura	visoka 	najčešće normalna
glavobolja	redovito	rijetko
bol u mišićima	često 	rijetko
umor i iscrpljenost	prisutni	ne
kašalj	nadražajan, neugodan 	odsutan ili blag
hunjavica	katkada 	redovito

Kako prepoznati gripu?

Simptomi gripe nastupaju naglo, unutar nekoliko sati i traju u prosjeku 7–10 dana.

Uobičajeni simptomi u odraslih su:

- vrućica od 38°C ili više koja traje, prosječno, 3–5 dana
- zimica i tresavica
- suhi kašalj koji se javlja najčešće drugog ili trećeg dana bolesti
- glavobolja
- umor, iscrpljenost, opća slabost
- bol u mišićima i zglobovima
- gubitak apetita

Rjeđi simptomi su: grlobolja, začepljen nos, curenje iz nosa, proljev i bol u trbuhu.

Oboljeli je zarazan u prosjeku 5–7 dana od početka simptoma.

Što ako imam simptome gripe?

Preporuke za sve oboljele

- ostanite kod kuće uz preporuku mirovanja
- kod kašljanja i kihanja koristite papirnate maramice koje odmah nakon uporabe bacite u smeće
- redovito perite ruke sapunom i vodom, a obavezno nakon kašljanja, kihanja i brisanja nosa
- nužno je redovito provjetravati prostorije u kojima boravite i čistiti

površine kako biste spriječili širenje zaraze

- izbjegavajte bliski kontakt s drugim osobama dok ne ozdravite
- ostanite kod kuće najmanje 24 sata nakon prestanka vrućice bez korištenja lijekova za smanjenje povišene tjelesne temperature

Preporuke za mlade i inače zdrave osobe

- ostanite kod kuće, ne idite na posao ili u školu dok ne ozdravite
- pijte puno tekućine kako biste izbjegli dehidraciju
- za vrućicu i bolove uzmite paracetamol ili ibuprofen
- najčešće ne morate ići liječniku jer će bolest proći sama od sebe kroz otprilike tjedan dana

Preporuke za trudnice

- gripa u trudnoći može biti ozbiljna bolest
- javite se svom obiteljskom liječniku
- savjetujte se s liječnikom ili ljekarnikom oko uzimanja lijekova za snižavanje povišene tjelesne temperature
- **hitno** se javite liječniku ako primijetite: probleme s disanjem, bol ili pritisak u prsima ili trbuhu, vrtoglavice, ozbiljno ili dugotrajno povraćanje, smanjenje ili prestanak djetetovih pokreta, vrućicu na koju lijekovi ne djeluju