



Prawda i mity na temat grypy.

Na pytania dotyczące najczęściej pojawiających pytań na forach internetowych dotyczących grypy odpowiada prof. dr hab. Lidia Brydak, Kierownik Zakładu Badania Wirusów Grypy, Krajowego Ośrodka ds. Grypy, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH.

1. W jaki sposób należy leczyć grypę, w sytuacji gdy już na nią zachorujemy?

Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) medycyna od wielu lat dysponuje lekami przeciwgrypowymi nowej generacji, tzw. inhibitorami neuraminidazy, dostępnymi jedynie na receptę. Leki te znajdują zastosowanie nie tylko w leczeniu, lecz także w profilaktyce. W przypadku grypy sezonowej leczenie stosuje się po wcześniejszym potwierdzeniu laboratoryjnym, że przyczyną choroby jest zakażenie wirusem grypy, ze względu na konieczność ograniczenia możliwości powstawania szczepów wirusa grypy opornych na te leki. Aby były one skuteczne, muszą być podane jak najszybciej od momentu wystąpienia choroby, tj. najlepiej w ciągu 36 godzin, maksymalnie 48 godzin po uprzedniej diagnostyce laboratoryjnej. Należy jednak pamiętać o profilaktyce, a przede wszystkim o szczepieniach przeciwko grypie, wówczas leczenie nie byłoby potrzebne.

2. Czy witamina C pomaga w leczeniu grypy?

Witamina C ani nie pomaga ani nie szkodzi. Z dotychczas przeprowadzonych badań naukowych wynika, że nie ma ona wpływu na przebieg infekcji.

3. Jaki mają wpływ preparaty OTC (leki dostępne bez recepty lekarskiej) na leczenie grypy?

Często słyszy się o stosowaniu preparatów OTC w leczeniu grypy. Grypa nie jest chorobą, w której powszechnie stosowane leki „przeciwgrypowe” mogą zapobiec wielonarządowym komplikacjom. Preparaty, o których mowa jedynie zmniejszają nasilenie objawów, ale nie mają wpływu na wirusa grypy.

4. Czym różni się grypa od przeziębienia, w jaki sposób można to rozróżnić?

Objawy grypy nie są specyficzne, co oznacza, że różne objawy kliniczne wywołane przez wirusa grypy mogą być również wywołane przez inne wirusy oddechowe, bowiem, w tym samym czasie, kiedy krąży wirus grypy, w populacji są obecne również wirusy



grypopodobne. Objawy grypopodobne może wywołać ponad 200 wirusów oddechowych.

Cechą charakterystyczną przeziębienia jest zazwyczaj zmniejszenie drożności nosa, średnie objawy zmęczenia, osłabienia, ból oczu, kaszel. Temperatura, stan podgorączkowy, utrata apetytu, ból głowy występują rzadko.

Grypa:

Kliniczny obraz grypy obejmuje: nagłe wystąpienie choroby, gorączkę powyżej 39st. C trwającą 1-2 dni, dreszcze, bóle głowy, stawów, mięśni, znacznie osłabienie, zajęcie układu oddechowego objawiającego się kichaniem, zapaleniem błony śluzowej nosa, bólem gardła, suchym napadowym kaszlem, poczuciem ogólnego rozbicia.

5. Czy można w warunkach domowych zdiagnozować grypę?

Rozpoznanie grypy jedynie na podstawie objawów klinicznych możliwe jest tylko podczas epidemii, ale infekcję grypową można potwierdzić laboratoryjnie. Obecnie istnieją tzw. szybkie testy przyłóżkowe, a wynik otrzymujemy w ciągu 15 minut. Czułość i specyficzność takiego testu jest niższa w porównaniu z badaniami wykonywanymi w specjalistycznym laboratorium, ale niejednokrotnie są pomocne. Materiał do badań pobierany jest np.: z wymazu z nosa, z nosogardzieli, z popłuczyn z gardła, z wysięku z ucha środkowego, z płynu mózgowo-rdzeniowego, z materiału biopsyjnego. Istnieje kilka metod identyfikacji infekcji spowodowanej przez wirusa grypy, począwszy od prostych, wykonywanych w gabinetach lekarskich, aż do biologii molekularnej włącznie.

6. Kiedy osoba chora przestaje zakażać grypą, czy dopiero wtedy, gdy ustępują objawy?

Osoba dorosła zakażona wirusem grypy może zakażać innych przez 3-5 dni od chwili pojawienia się objawów chorobowych, natomiast dziecko może być źródłem zakażenia dla innych nawet do 7 dni.

7. W jaki sposób zakażamy się grypą ?

Podczas bezpośredniego kontaktu z osobą zarażoną wirusem grypy. Wirus jest przenoszony poprzez wdychanie mikroskopijnych wydzielin z dróg oddechowych chorego, który wykazuje największą zakaźność w objawowym okresie infekcji.



8. Czy w leczeniu grypy pomagają antybiotyki?

Antybiotyki nie pomagają w leczeniu grypy, ponieważ antybiotyki, przeznaczone są do zwalczania bakterii, a nie wirusów. Zatem przy infekcji grypowej należy unikać podawania antybiotyków, jeżeli nie ma wskazań lekarskich.

9. Jak na wirusa z aktualnego sezonu może pomóc szczepionka, która powstała z wirusa z poprzedniego sezonu skoro wirusy grypy się tak szybko mutują?

Dzięki zastosowaniu najnowszej techniki biologii molekularnej, szczepy wirusa grypy użyte do szczepionek przeciwko grypie są prawie w 100% zgodne z tymi, które pojawiają się w kolejnym sezonie epidemicznym, co potwierdzają badania laboratoryjne.

10. Co należy zrobić, aby uchronić siebie i swoją rodzinę przed zachorowaniem na grypę?

Najskuteczniejszą i najtańszą metodą zapobiegania grypie jest poddanie się szczepieniu. Zgodnie z zaleceniami WHO, ACIP zaszczepić się powinni wszyscy chętni, a zwłaszcza osoby z grup wysokiego ryzyka bez względu na wiek, członkowie ich rodzin, dzieci od 6 m.ż-18 r. ż oraz osoby opiekujące się dziećmi poniżej 6 m.ż.

11. Kiedy jest najlepszy moment aby się zaszczepić przeciwko grypie, czy to prawda, że powinno się zaszczepić najpóźniej w październiku?

Nie ma, terminu dotyczącego szczepień, ale osoby z grup podwyższonego ryzyka powinny się zaszczepić jak tylko szczepionka dostępna jest w aptece i szczepimy się co sezon epidemiczny, ze względu na dużą zmienność wirusa grypy. Należy jednak pamiętać, że o szczepieniu decyduje lekarz na podstawie zaleceń najnowszych ACIP, WHO, który bierze pod uwagę, czy nie jesteśmy w trakcie leczenia, np. antybiotykami, lub nie byliśmy szczepieni innymi szczepionkami itp.

12. Z danych WHO i Zakładu Badania Wirusów Grypy, Krajowego Ośrodka ds. Grypy wynika, że Polska pod względem wszczepialności przeciwko grypie zajmuje bardzo niską pozycję na tle Europy. Z czego to może wynikać? Co robi rząd w kierunku ratowania ludzi przed epidemią grypy?

W Polsce liczba osób szczepiących się przeciwko grypie maleje, a wg wskazań WHO powinno się zaszczepić jak największy procent populacji osób w kraju. W Polsce od wielu



sezonów epidemicznych Urzędy Marszałkowskie prowadziły darmowe akcje szczepień przeciwko grypie osób powyżej 64 r.ż.

Nasz kraj znajduje się na przedostatnim miejscu w Europie odnośnie odsetka zaszczepionych osób.

Z powodu ryzyka wystąpienia wielonarządowych powikłań, szczepienie powinno być traktowane jako rzetelna praktyka lekarska i dbałość o zdrowie.

13. Dlaczego Polacy nie chcą się szczepić przeciwko grypie?

Wynika to prawdopodobnie ze zbyt małej wiedzy o samej chorobie, komplikacjach pogrypowych, rodzajach szczepionki i w tym miejscu należy stwierdzić, że zarejestrowane w Polsce szczepionki przeciwko grypie zawierają jedynie fragment wirusa grypa, który nie jest zdolny do namnażania się w organizmie i wywołania choroby, mylenie przeziębienie z grypą, mylenie niepożądanych odczynów poszczepiennych z powikłaniami pogrypowymi itp. Zakład Badania Wirusów Grypy ,Krajowy Ośrodek ds. Grypy informuje, że skutki wielonarządowych powikłań pogrypowych należy rozpatrywać nie tylko w aspekcie zdrowotnym, tragedii ludzkich z powodu zgonu osoby bliskiej, które nie są do oszacowania, ale również w aspekcie ekonomicznym. Dlatego sposobem na zwiększenie liczby osób zaszczepionych powinna być ciągła edukacja społeczna.

14. Wielu ludzi twierdzi, że szczepienia przeciwko grypie są nieskuteczne i napędzają tylko zysk firm farmaceutycznych, czy to prawda?

Szczepionki to dobrodziejstwo współczesnej medycyny, które pomogły poradzić sobie z wieloma chorobami, stanowiącymi wcześniej śmiertelne niebezpieczeństwo dla człowieka. Aktualnie wiele chorób dzięki szczepionkom, albo ma łagodniejszy przebieg, albo praktycznie zostały wyeliminowane. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku grypy – szczepionka od dziesiątków lat stała się sposobem na zapobieganie grypie. Zatem określanie sukcesu medycyny jakim jest szczepionka w kategoriach zysku firm farmaceutycznych, jest przekreśleniem dorobku naukowego wielu naukowców.

Prof. dr hab. Lidia B. Brydak

Kierownik Zakładu Badania Wirusów Grypy, Krajowego Ośrodka ds. Grypy, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH.

