



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Magdalena Grzywacz

Sezonowa epidemia grypy

Publikowane od

06.02.2017 00:00:00

Publikowane do

06.03.2017 00:00:00



W styczniu tego roku na grypę zachorowało 4237 mławian, dwukrotnie więcej niż w analogicznym okresie ubiegłego roku (21761 osób). Największą zachorowalność zarejestrowano w grupie osób powyżej 65 roku życia – w pierwszych dwóch tygodniach stycznia grypa zainfekowała 1151 seniorów spośród 2196 chorujących (ponad 50 procent).

Z danych Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Mławie wynika, że trend ten się jednak zmienia. W drugiej połowie stycznia najliczniejszą grupą chorych na grypę były osoby między 15 a 64 rokiem życia (921), następnie dzieci w wieku szkolnym (550) oraz maluchy – do 4 lat (397). Zachorowalność na grypę wśród seniorów spadła z 1151 osób do 173. Mimo to ogólna liczba przypadków utrzymuje się na tym samym, wysokim poziomie, osiągając średnią tygodniową powyżej 1000 przypadków. To dwukrotnie więcej niż przed rokiem.

Główny Inspektor Sanitarny ocenia, że liczba zachorowań w Polsce jest większa niż można było się spodziewać.

W minionym tygodniu zarejestrowano w kraju ponad 363 tys. zachorowań i podejrzeń grypy - wynika z danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny. Sześć osób zmarło. Rzecznik GIS Jan Bondar ocenia, że mamy do czynienia z tzw. sezonową epidemią.

Najwięcej spośród ponad 363 tys. przypadków grypy odnotowano w województwach: mazowieckim (57 tys.), wielkopolskim (54 tys.), małopolskim (41 tys.) i pomorskim (38 tys.).

W sumie w grudniu i styczniu odnotowano ponad 1,3 mln przypadków grypy.

Czym jest grypa?

Grypa jest zakaźną chorobą wirusową wywoływaną przez jednego z trzech typów wirusa: A, B lub C. Do zakażenia najczęściej dochodzi drogą kropelkową, np. podczas kaszlu lub kichania. Po zachorowaniu na grypę, w organizmie chorego powstają swoiste przeciwciała, które chronią przed ponownym zachorowaniem wywołanym przez tego samego wirusa. Niestety wirus grypy ulega częstym mutacjom, czyli niewielkim zmianom w swojej budowie, co powoduje, że wytworzone wcześniej przeciwciała nie rozpoznają go i możemy zachorować ponownie. Co zrobić by

zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania?

Szczepienie ochronne

Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) najskuteczniejszą metodą zapobiegania grypie jest szczepienie ochronne. Powinno się je wykonać w okresie od października do połowy listopada.

Maseczki chirurgiczne

Dużym zainteresowaniem cieszą się maseczki chirurgiczne. Eksperci do ich skuteczności podchodzą jednak sceptycznie. Chronią one przed wirusami pod warunkiem, że są bardzo często zmieniane.

Higiena osobista i otoczenia

Podczas kichania i kasłania cząsteczki wirusów osiadają na przedmiotach znajdujących się w pobliżu. Bardzo łatwo można je przenieść na rękach, a wtedy dotykając ust, pocierając oczy czy nos nie trudno o zarażenie. Z tego względu **bardzo ważne w zapobieganiu grypie jest częste mycie rąk, unikanie dotykania twarzy brudnymi rękoma oraz dokładne sprzątanie mieszkania, szczególnie jeżeli jeden z naszych domowników jest chory.** Należy często wietrzyć pomieszczenia, dezynfekować powierzchnie, nie używać tych samych naczyń i sztućców co osoba chora.

Leki i suplementy diety zwiększające odporność organizmu

Obecnie najpopularniejszymi i najczęściej stosowanymi lekami i suplementami diety są preparaty zawierające w swoim składzie m.in. witaminę C i rutynę. Witamina C wzmacnia układ immunologiczny, a w przypadku wystąpienia przeziębienia - skraca czas trwania oraz nasilenie jego objawów. Rutyna uszczelnia naczynia krwionośne, przez co zmniejsza przenikanie wirusów do krwiobiegu, a ponadto nasila działanie witaminy C oraz zapobiega jej utlenieniu.

Powinniśmy prowadzić zdrowy tryb życia

Często chodzić na spacer, dobrze się odżywiać, unikać nieklimatyzowanych pomieszczeń, wysypiać się i ograniczyć stres, który w dużej mierze przyczynia się do

spadku odporności organizmu. **Zaleca się również by w miarę możliwości unikać, np. zatłoczonych środków komunikacji miejskiej, hipermarketów, koncertów lub innych dużych skupisk ludności, gdzie jesteśmy bardziej narażeni na kontakt z chorymi osobami.**

Magdalena Grzywacz/Rzecznik Prasowy UMM (na podstawie danych SANEPID Mława, depeszy PAP, https://www.doz.pl/czytelnia/a1420-Jak_uchronic_sie_przed_grypa)

fot. pixabay.com

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/arttykul/sezonowa-epidemia-grypy>