

Грипот е акутно заболување на дишните патишта, предизвикано од вирусите на инфлуенца тип А и Б, кое најчесто се јавува во зголемен број или во епидемиска форма во текот на зимскиот период. Во овој период, чести се и инфекциите со други респираторни вируси кои имаат исти или слични симптоми со грипот.

Во пракса, тешко може да се направи разлика дали се работи за грип или обична настинка само врза база на симптоматологијата, ако не се направи лабораториска, т.е. микробиолошка потврда на причинителот на заболувањето.

Затоа, без сигурна дијагноза овие заболувања се нарекуваат "заболувања слични на грип" (influenza like illnesses - ILI) или се класифицираат како акутни респираторни инфекции (АРИ).

Значењето на грипот е важно од два аспекта:

- регистрирање на голем број на заболени и смртни случаи асоцирани со грип,
- губење на работни часови, намалување на продуктивноста, преоптовареност и зголемување на трошоците на здравствените и социјалните сервиси (економскиот импакт).

Се смета дека годишно во светот околу 3-5 милиони луѓе заболуваат од тешки форми на грип, а околу 250-500 илјади од нив умираат.

Грипот е заболување кое е широко распространето и се јавува во целиот свет, со тоа што на северната земјина полутопка сезонски се јавува во зимско-пролетните ладни месеци, а на јужната полутопка спротивно - во периодот на големи дождови и влажност ( во периодот лето-есен). Во текот на сезоната на грип, заболувањето се јавува во епидемиска форма со голем број на заболени, а во услови на појава на нов дотогаш непознат тип на вирус со висок епидемски потенцијал, може да бележи пандемиска појава, односно истовремено присуство во поголемиот дел од земјината топка.

### **Причинител на заболувањето**

Постојат повеќе типови на вируси на инфлуенца (тип А, Б и Ц), но од интерес за човекот се вирусите на инфлуенца од тип А и Б, бидејќи тие предизвикуваат заболување во хуманата популација. Иако и двата типа на вирус на инфлуенца А и Б се способни да предизвикаат епидемиска појава на заболувањето, како и бројни смртни случаи од грип, тип Б инфекциите обично се јавуваат во поблага форма и затоа почесто се докажуваат кај помалите епидемии.

Наспроти тоа, тип А вирусите на грип почесто даваат тешки форми на заболување и се одговорни за високата оптовареност во тек на сезоната на грип.

Познат е фактот дека вирусите на грип се биолошки многу променливи, најчесто поради генетските вкрстувања помеѓу разните соеви на вируси, вклучувајќи ги и вирусите од различни животински видови. Експертите сметаат дека е можно да се случи промена или приспособување на вирусите кои се патогени за животните или птиците, при што се здобиваат на способност за брзо ширење и предизвикување на болест и меѓу луѓето.

Доколку со овие вкрстувања се случат големи промени, тогаш настануваат нови, дотогаш непознати вируси за човекот - "пандемски", на кои човековиот род нема отпорност и не ги препознава, и тогаш настануваат големи епидемии (пандемии), кога е зафатен скоро целиот свет.

Само вирусите на инфлуенца тип А, кои имаат повеќе подтипови се одговорни за пандемиите кои се повторуваат секои 50-тина години во светот.

### **Како се пренесува?**

Грипот е заразно заболување кое се шири директно од човек на човек, главно преку ситните капки кои ги исфрла заразениот човек при кашлање и кивање, или индиректно преку контакт со респираторни секрети (течности) од заболен човек со кои се загадени неговите раце или околните површини кои ги допирал, или предмети со кои се служел.

Периодот на инкубација, кога човекот е заразен и може да го пренесе заболувањето, но сèуште нема симптоми, може да биде од еден до 5 дена, најчесто 2 дена. Во најголем број на случаи, вирусот е присутен во носот и грлото еден ден пред појава до 4-5 дена после појава на симптомите.

Како се манифестира?

Заболувањето има ненадеен почеток со висока температура, главоболка, општа малаксаност, истоштеност, болки во мускулите и зглобовите, црвено и болно грло, гребене во грлото, солзење во очите и секреција од носот кашлица која најчесто е сува, непродуктивна. Секој заболен не мора да ги има сите наброени симптоми, а кај дел од заразените лица болеста може да помине и без симптоми (според податоци од некои студии тој процент се движи од 20-30%), или пак со благи симптоми на настинка.

Најголем број од заболениите се опоравуваат за една недела од почетокот на болеста, без притоа да има потреба од никаков медицински третман (лекови). Кај т.н ризични групи население - доенчињата и помалите деца, возрасната популација над 65 годишна возраст, лицата кои боледуваат од белодробни, срцеви, малигни болести, дијабет и други хронични заболувања како што се анемии, бубрежни и црнодробни болести, болести на метаболизмот, болести кои го нарушуваат имунитетот и сл., грипот може да биде сериозно заболување. Кај овие луѓе, инфекцијата со вирусот на грип може да доведе до влошување на постоечката болест и појава на бројни компликации од кои најчесто е воспалението на белите дробови, но може да предизвика и смрт кај заболениот.

Како се потврдува дијагнозата ?

За потврдување на дијагнозата на грип, со брис се зема материјал од грло и нос и се испраќа во специјализирана лабораторија, каде во доставениот примерок се докажува присуство на вирусот или негови делови.

Резултатите од тестот се важни за донесување на одлука за адекватна терапија на болниот, особено ако има тешка форма на болеста или на почетокот на епидемијата или сезоната.

Но, во време кога грипот е веќе широко распространет во заедницата и има лабораториска потврда за тоа, не е неопходна лабораториска дијагноза на секој

поединечен случај, туку дијагнозата се поставува врза база на клинички знаци и симптоми.

### **Како се лекува?**

Лекувањето на грипот, исто како и на настинките е симптоматско, односно се лекуваат симптомите, а не самата болест. Се спроведува хигиено-диететски режим (мирување, земање на повеќе течности - топли напитки, лесна исхрана, витамини и минерали), а по препорака на доктор и во зависност од тежината на болеста, може да се дадат и одредени антивирусни лекови. Познато е дека некои од вирусите на грип развиваат резистенција на одредени антивирални лекови, ограничувајќи ја на тој начин ефикасноста на лекувањето.

Антибиотска терапија се дава само во случај на секундарни бактериски инфекции кои го влошуваат текот и исходот на болеста, односно за лекување на компликациите од грипот, исклучиво по налог на доктор.

### **ПРЕВЕНТИВНИ МЕРКИ**

Специфични мерки на превенција - вакцинација.

Во светот, повеќе од 60 години успешно се применува вакцинација на луѓето против грип, како специфична мерка за заштита од грип.

Секоја година, по препорака на СЗО, се произведува вакцина против грип за сезоната која доаѓа. Вакцината се состои од три компоненти: две се подтипови на инфлуенца А вирусот (А/Н1Н1 и А/Н3Н2), а третата компонента - вирус на инфлуенца тип Б, кои се најчестите соеви на вирусот на грип кои кружеле во светот во претходната сезона на грип и кои се очекува да се присутни и во претстојната сезона.

Секогаш треба да се има во предвид фактот дека вакцината против грип не штити од други респираторни вируси кои предизвикуваат заболувања слични на грип (настинки и сл.), туку е строго типски специфична и штити само од инфекции предизвикани од вируси на инфлуенца и тоа само од оние типови кои се содржни во вакцината.

Употреба на лекови за превенција од грип или заболувања слични на грип не се препорачува.

Општи мерки на превенција.

Општите мерки за заштита од грип се мерки кои се насочени кон сите акутни респираторни заболувања и може да се од голема корист, особено ако се применуваат во текот на целиот зимски период:

- Да се избегнува собирање и престој во простории каде престојуваат повеќе луѓе (голема густина на престој), особено да се избегнува близок контакт со луѓе кои се болни или сомнителни - кашлаат, киваат, имаат покачена телесна температура!
  - Често да се мијат рацете со вода и сапун или дезинфекционо средство!
  - Да се загреваат просториите за престој и често да се проветруваат!
  - Препорачливо е топло, слоевито облекување, топли бањи!
  - Да се пијат топли напитки (чаеви и супи), овошни цедени сокови, вода со лимон.
  - Да се земаат свежи продукти богати со витамини и минерали, најдобро овошје и зеленчук кои му се неопходни на организмот. Особено се пожелни продукти богати со витамин Ц (цитрони, лимони, портокали, пиперка). Доколку не се располага секогаш со свежи прехранбени продукти, може да се користат и мултивитамински таблетарни препарати и зајакнувачи на отпорноста (имунитетот).
    - Да се користат благодетите на билките и други супстанции кои се познати како антибиотици и антивиротици во народната медицина (прополис, ехинацеа, мед, ѓумбир, лук).
    - Практикувајте здрав начин на живот и здрави навики, вклучително добар сон и одмор, здрава храна, одржувајте ја физичката и психичката активност, намалете го стресот. Силниот имунитет ќе ви помогне да останете здрави или полесно да се справите со грипот и заболувањата слични на грип.

Сепак, дури и да сте совршено здрави и да имате силен имунитет, може да станете жртви на вирусите и да настинете!

**Што ако се разболам од грип? Како да ги заштитам блиските?**

Ако и покрај сè се разболите од грип или некоја друга вирусна инфекција слична на грип, тогаш придржувајте се кон следните препораки:

- Останете дома и не одете на работа, во училиште или на места каде има премногу луѓе!
- Одмарајте се и земајте многу течности и лесна храна!
- Избегнувајте блиски контакти со лицата со кои живеете, не примајте посети додека сте болни!
- Ставајте маска/крпа на устата и носот кога контактирате со своите блиски во домот, кога кашлате и кивате!
- Мијте ги рацете со топла вода и сапун - често и темелно, особено после кивање или кашлање!
- Користете влажни марамчиња кои содржат алкохол или средство за дезинфекција на рацете!
- Избегнување на допирање на очите, носот и устата со раце!
- Отстранете ги или дезинфицирајте ги загадените предмети од околината адекватно!
- Проветрувајте ја често просторијата каде престојувате додека сте болни!
- Одржувајте ја чиста вашата околина - предмети, површини со средства за хигиена на домот!
- Побарајте лекарска помош доколку симптомите на болеста се влошуваат или траат повеќе денови!