

Adevărat sau Fals despre gripă?

Cum să ne informăm corect pentru a ține la distanță virusul ucigaș

Conform estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății, gripa cauzează între trei și cinci milioane de îmbolnăviri, anual. În țara noastră numărul îmbolnăvirilor crește alarmant de la un an la altul, boala afectând persoanele de orice vârstă dar în special adulții de peste 65 de ani sau bolnavi cu afecțiuni cardiace, pulmonare, renale, hepatice, sanguine sau diabet și copiii sub 2 ani. Peste 90% dintre decesele asociate gripei se înregistrează la aceste categorii. Cel mai grav este faptul că în ultimii ani au început să se înregistreze decese și la adulții sănătoși. O informare corectă însă, ne va fi de un real folos în încercarea de a ține virusul la distanță. Ce este adevărat și ce nu?

Gripa este o boală banală

Fals! Gripa nu este o simplă răceală. Ea este o boală contagioasă care poate cauza complicații grave, ce pot provoca decesul. "Gripa se caracterizează prin febră foarte mare, 39-40 de grade, care durează între trei și cinci zile, frisoane, cefalee (dureri de cap), dureri la nivelul globilor oculari, fotofobie, dureri musculare și uneori chiar dureri articulare difuze, tuse, secreții nazale, răgușeală, senzație de usturime în gât, stare marcată de astenie", a explicat conf. dr. Victoria Aramă, medic primar boli infecțioase la Institutul Național de Boli Infecțioase "Prof. Dr. Matei Bals", din București, pentru site-ul stopgripa.ro. Cele mai grave complicații ale gripei sunt pneumonia (afecțiune care provoacă micșorarea sacilor de aer din plămâni și umplerea lor cu lichid sau puroi), inflamația ini-

mii sau a creierului, afectarea fluxului sanguin până la apariția infarctului miocardic.

Sunt sănătos... deci nu am nevoie de vaccin

Fals! Vaccinarea este cea mai sigură metodă prin care putem evita îmbolnăvirea cu virusul gripal. Dacă azi suntem sănătoși, nu înseamnă că mâine nu putem contracta virusul. Boala se transmite foarte repede de la o persoană la alta, prin picăturile de salivă eliminate prin tuse, strănut și vorbire. În aceste condiții, dacă suntem vaccinați, vaccinul va produce anticorpi pentru a ne proteja împotriva infecției. "Cu toții realizăm o prevenție de bază prin alimentație, îmbrăcăminte, evitarea contactului cu persoane infectate, însă, pentru a preveni efectiv boala, trebuie ca organismul să se apere împotriva bolii,



iar acest lucru este posibil doar prin vaccinare antigripală. Vaccinarea împotriva gripei oferă o protecție de aproximativ 70-80% împotriva manifestării clinice a bolii în rândul adulților sănătoși cu vârsta cuprinsă între 18 și 59 de ani", spune conf. dr. Monica Luminos, medic pediatru specialist boli infecțioase, citat de aceeași sursă.

Nu mă vaccinez pentru că tot o să mă îmbolnăvesc dacă virusul circulă în comunitate

Fals! Este adevărat că și persoanele care au fost vaccinate împotriva gripei, pot face gripă.

Dar severitatea bolii va fi mai ușoară și nu va cauza complicații care să le pună viața în pericol. Important este să facem vaccinul din timp, deoarece organismul începe să producă anticorpi pentru a ne proteja împotriva infecției cu virus gripal în aproximativ două săptămâni după administrarea vaccinului. De asemenea, capacitatea vaccinului gripal de a ne proteja depinde de mai mulți factori, inclusiv vârsta, starea de sănătate și asemănările dintre virusurile gripale utilizate în realizarea vaccinului și cele care circulă în comunitate. Cu cât virusurile din vaccin și virusurile gripale care circulă în comunitate sunt mai apropiate, cu atât vaccinul este mai eficient.

Specialiștii ne asigură, însă, că și atunci când virusurile nu sunt foarte asemănătoare, vaccinul oferă protecție multor persoane și previne instalarea complicațiilor asociate gripei.

Nu mai am nevoie de imunizare! Am făcut vaccinul anul trecut

Fals! Vaccinarea antigripală trebuie făcută în fiecare an, din două motive. Unul ar fi acela că răspunsul imun al organismului la vaccin scade în timp, iar administrarea anuală ne oferă protecția necesară. Iar cel de-al doilea motiv este acela că virusurile gripale sunt în continuă schimbare, iar conținutul vaccinului

gripal este revizuit în fiecare an și este actualizat pentru a ține pasul cu modificările virusurilor gripale. Deci... pentru cea mai bună protecție, trebuie să ne vaccinăm în fiecare an.

În urma vaccinării mă voi îmbolnăvi mai rău

Fals! Vaccinul antigripal conține virusul inactiv care nu poate transmite infecția. Dacă ne îmbolnăvim după ce am fost vaccinați antigripal înseamnă că eram pe punctul de a ne îmbolnăvi de gripă chiar în perioada în care am făcut vaccinul. Reamintim că vaccinul are nevoie de două săptămâni pentru a ne oferi protecție împotriva gripei.

Cazurile de gripă iau amploare

Cum evităm virusul care amenință România?

În contextul în care cazurile de gripă și infecții respiratorii cresc de la o săptămână la alta, Ministerul Sănătății recomandă populației ca, în această perioadă cu temperaturi scăzute și fenomene meteorologice extreme, să asculte sfatul medicilor și să respecte regulile de igienă pentru evitarea îmbolnăvirilor. Ce mai trebuie să facem pe lângă vaccinarea antigripală pentru a ne proteja sănătatea? Iată sfaturile medicilor!

Măsurile de igienă personală, precum spălarea cu apă și săpun a mâinilor, folosirea batistelor pentru strănut sau tuse sunt esențiale pentru prevenirea îmbolnăvirilor prin afecțiuni respiratorii, și în special prin gripă.

Mai mult decât oricând, este nevoie să respectăm un regim de viață sănătos. Asta înseam-

nă că trebuie să avem o alimentație bogată în proteine, legume și fructe, odihnă și mișcare (adică mers pe jos, cu bicicleta, patinaj, sporturi diverse). Toate aceste măsuri ne vor ajuta să ne menținem un organism mult mai rezistent în fața virusurilor. Specialiștii ne recomandă să evităm deplasările în locuri aglomerate care pot

crea premisele îmbolnăvirii sau apariției complicațiilor afecțiunilor existente, mai ales dacă avem o vârstă înaintată sau ne confruntăm cu afecțiuni cronice cardiace și respiratorii.

Și masca sanitară ne poate ajuta

Purtarea măștii de protecție poate fi, de ase-

menea, o modalitate de a ne feri de virusul gripal și alte infecții respiratorii periculoase. Condiția este să o folosim corect. „Masca ne protejează într-o oarecare măsură, dar condiția este să fie folosită cum trebuie. Măscuțele acestea verzi, albastre, au o sârmuțică în partea de jos sau de sus. Ea trebuie pusă cu sârmuțica deasupra nasului și amprentată pe nas astfel încât să nu existe căi libere de pătrundere a aerului când cineva tușește în dreptul tău. Dacă masca este ținută



sub nas atunci e ținută degeaba, pentru că virusul nu intră prin gură, ci intră prin nas. Și la să exact zona respectivă descoperită. Deci masca

acoperă și nasul, și gura", spune prof. dr. Adrian Streinu Cerel. Numărul deceselor a depășit 30, iar cel al îmbolnăvirilor confirmate, 7.000.