

# GRIPA



LATVIJAS REPUBLIKAS  
VESELĪBAS MINISTRIJA

**SPKC.gov.lv**  
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

Informāciju sagatavojis Slimību profilakses un kontroles centrs 2014. gadā, izmantojot Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra materiālu [www.ecdc.europa.eu](http://www.ecdc.europa.eu)

Gripa ir akūta, īpaši lipīga vīrusu infekcijas slimība, kas skar elpceļus un var izraisīt smagas komplikācijas.

Gripa Latvijā parasti parādās ziemas mēnešos un pavasara sākumā. Tā strauji izplatās no cilvēka uz cilvēku, sasniedzot epidēmijas līmeni. Epidēmijas laikā ar gripu slimo 5 - 15% Latvijas iedzīvotāju.

Gripas vīrusi nepārtraukti mainās un to mainīgās dabas dēļ, cilvēki ar gripu slimo katru gadu. Tādēļ arī katru gadu tiek izstrādāta jauna gripas vakcīna un pret gripu ir jāvakcinējas atkārtoti.

## Kā var saslimt ar gripu?

Gripas infekcijas avots ir slimis cilvēks, kurš izplata vīrusu ar siekalu pilieniem **runājot, klepojot, šķaudot.**

## Ar gripu iespējams inficēties:

- **ieelpojot gaisu**, kas satur gripas vīrusu. Jāatceras, ka gripas slimnieks, klepojot, šķaudot un runājot ap sevi 3-4 m diametrā izdala vīrusa mākonī;
- **tieši kontaktējoties ar gripas slimnieku** – saskūpstoties, sarokojoties, aprūpējot viņu. Iespējamība inficēties palielinās, atrodoties 1 metra attālumā no gripas slimnieka;
- **pieskaroties dažādiem priekšmetiem**, kurus izmantojis vai kuriem ar netīrām rokām pieskāries ar gripu slimis cilvēks. Piemēram - gripas slimnieka lietoti auduma dvielī, ziepju gabali, sabiedriskā transporta sēdekļu rokturi, durvju rokturi, grozu un ratiņu rokturi veikalos, sadzīves priekšmeti, nepietiekami labi mazgāti trauki u.c.

**Slimnieks var inficēt citu** neilgi pirms gripas simptomu parādīšanās un līdz 5. /7. slimības dienai, jo turpina izdalīt gripas vīrusu lielā daudzumā.

Atceries - bieži gripas vīruss atrodas **uz nemazgātām rokām!**

## Kādas ir gripas pazīmes?

Gripas pazīmes (simptomi) parasti parādās 48 – 72 stundas pēc inficēšanās. Slimībai raksturīgs **pēkšņs sākums** un šādas **pazīmes:**

- **drudzis;**
- **nespēks;**
- **stipras galvassāpes;**
- **riekles iekaisums, kas izraisa stipras sāpes;**
- **aizlikts deguns;**
- **sauss klepus;**
- **„kaulu laušanas” sajūta;**
- **sāpes acu ābolos.**



## Kādas var būt gripas komplikācijas?

**Komplikācijas var izraisīt pats gripas vīruss, vai arī bakteriālā infekcija, kas bieži pievienojas pēc inficēšanās ar gripu:**

- pneimonija jeb **plaušu karsonis**. Šis ir viens no biežākajiem nāves cēloņiem gadījumos, ja cilvēkam saslimšana ar gripu norit smagi;
- **bronhīts;**
- deguna blakusdobumu un vidusauss **iekaisums;**
- **hronisku slimību saasināšanās**, piemēram, bronhiālās astmas, diabēta u.c.;
- vecākiem cilvēkiem gripa reizēm var izraisīt un/vai saasināt noteiktas sirds kaites, kas vēlāk var novest pie **infarkta** vai **insulta**;
- organisma atūdeņošanās, kas maziem bērniem var izraisīt krampjus.

**Iedzīvotāju grupas, kurām pastāv lielāks risks iegūt gripas izraisītas komplikācijas, ir:**

- **mazi bērni;**
- **veci cilvēki;**
- **cilvēki ar hroniskām slimībām** - astmu, diabētu vai citu endokrīnās sistēmas slimību, sirds slimību, nieru slimību, aknu slimību, neiroloģisko slimību un pacienti ar vielmaiņas traucējumiem (liekais svars vai aptaukošanās);
- **cilvēki ar novājinātu imūnsistēmu;**
- **grūtnieces.**

## Kā nesaslimt?

Vislabākā aizsardzība pret gripu ir **ikgadēja vakcinācija!**

**Vakcinēties ieteicams rudenī** – pirms gripas sezonas sākšanās. Tomēr, ja cilvēks nav spējies vakcinēties pirms gripas epidēmijas sākuma, to var veikt arī vēlāk, jo **imunitāte izveidojas 10 dienu laikā** pēc vakcinācijas.

**Vakcinēties īpaši ieteicams:**

- maziem bērniem vecumā no 6 mēnešiem;
- cilvēkiem, kuri sasnieguši 60 gadu vecumu;
- pieaugušajiem un bērniem (vecākiem par 6 mēnešiem), kuri pieder riska grupai. Tiem cilvēkiem, kuri slimo ar hroniskām elpceļu un sirds – asinsvadu slimībām, nieru un asins slimībām, vielmaiņas traucējumiem, un kuriem ir novājināta imunitāte. Vakcinēties ieteicams arī riska grupu pacientu ģimenes locekļiem;
- cilvēkiem, kuriem ir cieša saskare ar gripas slimniekiem - medicīnas darbiniekiem, sociālās aprūpes centru darbiniekiem. Tāpat vakcinācija ir ieteicama apkalpojošajā sfērā (veikali, sabiedriskais transports, sabiedriskā ēdināšana) un izglītības iestādēs strādājošajiem;
- grūtniecēm pēc konsultācijas ar savu ģimenes ārstu.

Atceries - vakcīna neizraisa saslimšanu ar gripu, bet veicina organismu izstrādāt antivielas (aizsargvielas) pret gripas vīrusu.

Bērniem vecumā no 6 līdz 23 mēnešiem vakcīnu pret gripu **valsts kompensē 100% apmērā.**

**Valsts 50% apmērā kompensē** vakcināciju pret gripu arī šādām iedzīvotāju grupām:

- iedzīvotājiem vecumā no 65 gadiem;
- pacientiem ar hroniskām slimībām;
- grūtniecēm.

Atceries - vakcinācija Tev noteikti izmaksās lētāk, nekā zāles gripas ārstēšanai!

## Citi gripas profilakses pasākumi!

**Gripas sezonā, lai cīnītos ar vīrusiem:**

- ēd pilnvērtīgu un vitamīniem bagātu uzturu;
- dzer daudz šķidrumu;
- regulāri nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm;
- regulāri norūdies un atpūties svaigā gaisā;
- atvēli laiku miegam un atpūtai!

**Lai izvairītos no saslimšanas ar gripu:**

- **regulāri un rūpīgi mazgā rokas ar ūdeni un ziepēm;**
- ja rokas nav mazgātas, **nepieskaries mutei, degunam un acīm;**
- centies izvairīties no tuva kontakta ar gripas slimnieku;
- regulāri vēdini telpas un mitrini iekšējo telpu gaisu;
- pēc iespējas retāk apmeklē vietas, kur uzturas daudz cilvēki – pasākumus slēgtās telpās, sabiedrisko transportu u.c.;
- ģērbies atbilstoši laika apstākļiem!

## Kā ārstē gripu?

Parasti gripu ārstē mājās apstākļos, izmantojot zāles gripas simptomu mazināšanai.

**Gripas slimniekam nepieciešams:**

- ievērot ārsta noteikto ārstēšanās režīmu;
- ievērot mieru;
- uzņemt daudz šķidruma.

Gripa var izraisīt komplikācijas, tādēļ, sajūtot pirmos gripas simptomus, nekavējoties sazinieties ar savu ģimenes ārstu!



## Ja gadījies saslimt!

- **neapmeklē darbu, skolu** un publiskus **pasākumus;**
- paliec mājās un par ārstēšanos **konsultējies ar savu ģimenes ārstu!**
- šķaudot, klepojot **aizklāj degunu un muti ar salveti**, pēc lietošanas to izmet un nomazgā rokas. Ja salvete nav pieejama, aizsedz degunu un muti nevis ar plaukstu, bet saliektas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu;
- īpašu uzmanību pievērš personīgajai higiēnai – **bieži mazgā rokas!** Tas attiecas arī uz ģimenes locekļiem;
- uzturies atsevišķā istabā un lieto atsevišķus traukus un higiēnas priekšmetus;
- bieži **vēdini telpas** un mitrini iekštelpu gaisu;
- veic telpu mitro uzkopšanu;
- lieto sejas masku, ja mājās ir mazi bērni;
- mājās nevajadzētu uzņemt viesus.



**Ja ārsta padoms nepieciešams ārpus Tava ģimenes ārsta darba laika, zvani uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni – 66016001.**

Tālruņa darba laiks: darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti.

Plašāku informāciju par infekcijas slimībām, vakcināciju un profilaksi meklē [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv), kā arī pie sava ģimenes ārsta.