



Informācija un ieteikumi veselības aprūpes speciālistiem par gripas profilakses pasākumiem

Ik gadu ar gripu pārslimo vidēji 10% no iedzīvotāju populācijas. Lielākoties gripa norit vieglā vai vidēji smagā formā, bet iespējama arī smaga saslimšana. Biežāk sastopamās komplikācijas ir pneimonija, bronhīts, sinusīts, vidusauss iekaisums. Vissmagāk no gripas cieš veci cilvēki un cilvēki ar hroniskām sirds un plaušu slimībām. Gripas infekcijas izraisītie nāves gadījumi visvairāk sastopami cilvēkiem vecumā virs 65 gadiem.

Gripas un citu akūtu augšējo elpceļu infekciju klīniskie kritēriji

Lai atvieglotu diferenciālo diagnostiku gripas un citu akūtu augšējo elpceļu infekciju gadījumos, ieteicams izmantot Eiropas slimību kontroles un profilakses centra (ECDC) un ES dalībvalstu speciālistu sagatavotos klīniskos kritērijus ziņošanai par gripu un citām akūtām augšējo elpceļu infekcijām:

1. Gripa vai gripai līdzīga slimība

- Pēkšņs slimības sākums.
- Prevalē vispārējie simptomi ieskaitot vienu vai vairākus no četriem:

- 1) ķermeņa temperatūras paaugstināšanās vai sūdzības par drebuļiem;
- 2) nespēks;
- 3) galvassāpes;
- 4) sāpes muskuļos.

- Viens vai vairāki no četriem elpceļu iekaisumu simptomiem:

- 1) klepus;
- 2) rīkles iekaisums;
- 3) apgrūtināta elpošana;
- 4) iesnas.

2. Akūta augšējo elpceļu infekcija (AAEI)

- Pakāpenisks vai pēkšņs slimības sākums.
- Prevalē elpceļu simptomi ieskaitot vienu vai vairākus no četriem:

- 1) klepus;
- 2) rīkles iekaisums;
- 3) apgrūtināta elpošana;
- 4) iesnas.

- Pēc klīnicista uzskata šī ir infekcijas etioloģijas slimība.

Informācija par gripu

Gripas vīrusi galvenokārt izplatās ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot, kā arī ar rokām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

Vislielākais inficēšanās risks ir šādos gadījumos:

- Atrodoties vienā telpā ar slimu cilvēku, kurš šķauda vai klepo (īpaši attālumā līdz 1m);
- Cieši kontaktējot ar slimu personu, saskaroties ar rokām, muti utt.;
- Pieskaroties dažādiem priekšmetiem, t.sk. sabiedriskajās vietās, kurus izmantoja vai pieskārs ar nemazgātām rokām slimis cilvēks. Piemērām, atbalsta stieņi vai sēdekļu rokturi sabiedriskajā transportā, durvju rokturi, kāpņu margas, grozu un ratiņu rokturi veikalos, ūdens krāni, rotaļlietas bērnudārzos, datora tastatūra u.tml.

Gripai raksturīgs īss inkubācijas periods, kas vidēji ilgst 48 stundas.

Slimnieks var inficēt citas personas uzreiz pēc simptomu parādīšanās un līdz 5-7 dienām no saslimšanas sākuma, kad turpina izdalīt vīrusu lielā daudzumā. Bērni parasti izdala gripas vīrusu ilgāk nekā pieaugušie. Īss inkubācijas periods izskaidrojams ar to, ka gripas vīruss nokļūstot elpceļu orgānos ļoti strauji vairojas - 8 stundu laikā no vienas gripas vīrusa daļiņas savairojās ap 100, bet 24 stundu laikā jau vairāk nekā 1000 jaunu vīrusu daļiņu.

Iekštelpu gaisā vīruss var saglabāties 2 līdz 9 stundas, tomēr, pieaugot gaisa mitrumam, vīrusa izdzīvošanas laiks samazinās. Uz priekšmetu virsmām vīruss izdzīvo un saglabā infekciozitāti no dažām stundām līdz pat 10 dienām.

Smagāk slimo mazi bērni, veci cilvēki un pacienti ar sirds, plaušu un citām hroniskām slimībām, kā arī personas ar novājinātu imunitāti. Imunitāti negatīvi ietekmē nepilnvērtīgs uzturs, ilgstošs stress, kaitīgie ieradumi, miega traucējumi, mazkustīgs dzīvesveids.

Gripas pazīmes: pēkšņa slimības simptomu parādīšanās, ķermeņa temperatūras paaugstināšanās virs 38° C, galvassāpes, drebuļi, izteikts nespēks, sāpes muskuļos un locītavās („kaulu laušanas” sajūta), sāpes acu ābolos, konjunktivīts, sauss klepus, rīkles iekaisums.

Svarīgi atcerēties, ka stiprināt imunitāti palīdz:

- veselīgs dzīves veids bez kaitīgiem ieradumiem;
- pilnvērtīgs, vitamīniem bagāts uzturs un dabīgie imunitātes stiprinātāji;
- regulāra un pietiekama šķidruma lietošana;
- sabalansēts laiks darbam (mācībām) un atpūtai, pilnvērtīgs miegs;
- regulārās fiziskās aktivitātes un atpūta svaigā gaisā;
- iekšējais miers un pozitīvās emocijas.

Lai gripas epidēmijas laikā nenaslimtu ar gripu SPKC speciālisti rekomendē:

- ģērbties piemēroti laika apstākļiem;
- censties pēc iespējas retāk apmeklēt vietas, kur uzturas daudz cilvēku - masveida pasākumos slēgtās telpās, sabiedriskajā transportā u.tml.;
- vēdināt telpas un mitrināt iekštelpu gaisu, bieži uzkopt telpas izmantojot sadzīvē lietojamus mazgāšanas līdzekļus;
- rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm vairākas reizes dienā, sevišķi slimošanas laikā, jo vīrusi un baktērijas intensīvi izplatās arī ar rokām. Roku mazgāšanā priekšrocība dodama šķidrām ziepēm, jo vīrusi un baktērijas saglabājas cietajos ziepju gabalos;
- atcerēties, ka rokas jāmazgā:
 - pirms ēšanas, dzeršanas, zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, rīcības ar kontaktlēcām, smēķēšanas, pirms ēdiena gatavošanas un pasniegšanas;
 - pēc klepus vai deguna šņaukšanas, saskares ar ķermeņa šķidrumiem (deguna izdalījumi, asaras, siekalas), pēc tualetes, pieskaršanās naudai, publisko vietu apmeklēšanas;
- izvairīties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei ar nemazgātām rokām;
- pārliedzināt, ka arī bērni bieži un rūpīgi mazgā rokas;
- mācīt bērniem nebāzt mutē pirkstus, zīmuļus, citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji;
- satiekoties ar draugiem vai paziņām, atturēties no draudzīgā skūpstā vai ciešiem apskāvieniem (ciešas saskaršanās), it īpaši, ja kādam ir saaukstēšanās pazīmes.
- izmantot kabatlakata vietā vienreizlietojamas salvetes, pēc lietošanas (deguna šņaukšanas, šķaudīšanas vai klepus) tās izmest un nomazgāt rokas;
- nelietot kopīgus traukus un galda piederumus (glāzes, karotes un citus);
- atgriežoties mājās, der izskalot rīkli un degunu (kumeliņu, kliņģerīšu vai citas zāļu tējas, vai sāls ūdens), jo deguna un rīkles gļotāda ir gripas vīrusa ieejas vārti.

Saslimšanas gadījumā

- Ja parādās gripas simptomi (pēkšņs slimības sākums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, drebuļi, galvassāpes, sauss klepus, sāpes aiz krūšu kaula, „kaulu laušanas” sajūta), palieciet mājās - neapmeklējiet darbu, skolu vai publiskus pasākumus un konsultējieties ar ārstu.
- Gripas gadījumā slimam cilvēkam nepieciešams ievērot mieru, dzert daudz šķidruma, izvairīties no alkohola lietošanas un smēķēšanas, kā arī lietot medikamentus gripas simptomu mazināšanai.
- Slimnieku vēlams nodrošināt ar atsevišķiem vai vienreizlietojamiem traukiem.
- Parasti gripu ārstē mājās apstākļos, izmantojot medikamentus simptomu mazināšanai un dabīgos produktus imunitātes stiprināšanai.
- Ja saslimšana norit ar komplikācijām vai ir aizdomas par tām, pacientam nekavējoties jāsažinās ar savu ģimenes ārstu vai ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta speciālistiem. Biežākā gripas vīrusa izraisītā komplikācija ir pneimonija. Pievienojoties bakteriālai infekcijai var attīstīties

citū orgānu bojājumi, piemēram, bronhīts, vidusauss iekaisums, miokardīts, nieru iekaisums.

Ieteikumi ārstniecības un sociālās aprūpes iestādēm gripas epidēmijas laikā

- Organizēt darbinieku vakcināciju pret gripu ar sezonālo vakcīnu.
- Izmantot roku ātrās (spirtu saturošos) dezinfekcijas līdzekļus.
- Ievērot elpceļu higiēnu (vienreizlietojamo papīra salvešu izmantošana).
- Pārvietojot pacientu AAEI simptomu gadījumā, lietot ķirurģiskās maskas (arī pacientam).
- Izolēt personas, kurām parādās AAEI pazīmes, sniedzot nepieciešamās rekomendācijas.
- Sociālo kontaktu ierobežošanai stacionāros un ambulatorajās iestādēs kontrolēt šādus pasākumus:
 - pacientu apmeklētāju vizītes;
 - pacientu plānveida hospitalizāciju, plānveida ķirurģiskās operācijas;
 - pacientu pārvietošanu uz citām nodaļām vai palātām;
 - pacientu izolāciju elpceļu infekcijas simptomu gadījumos;
 - palātu aizpildīšanas cikliskumu jeb kohortas principa ievērošanu;
 - pacientu ārstēšanu un aprūpi gripas gadījumos, veicot mājas vizītes.
- Pēc iespējas biežāk veikt telpu vēdināšanu un, ja iespējams, gaisa mitrināšanu.
- Izmantot dezinfekcijas līdzekļus un veikt telpu mitro uzkopšanu, lai izvairītos no putekļu veidošanās un vīrusa izplatīšanās aerosola veidā.

Rekomendācijas gripas profilaksei stacionāros, ārstu praksēs un sociālās aprūpes iestādēs

Atbilstoši Ministru kabineta 2006.gada 21.novembra noteikumu Nr.948 „Noteikumi par gripas pretepidēmijas pasākumiem” 5.punktam, ārstniecības iestādēs nepieciešams īstenot rīcības plānus darbam gripas epidēmijas laikā. Minētie plāni ietver šādus pasākumus:

- ārstniecības iestādes darbinieku individuālā gripas profilakse (personāla vakcinācija, specifisko pretgripas preparātu lietošana un aizsarglīdzekļu izmantošana);
- ārstniecības iestādes darba režīms, tai skaitā gripu ierobežojošie pasākumi;
- slimnieku ārstēšanas un aprūpes taktika gripas gadījumā;
- rezerves ārstniecības personāla nodrošinājums un papildu resursu iesaistīšana;
- ārstniecības iestādes gultasvietu pārprofilēšana;
- ārstniecības iestādes personāla apmācība darbam gripas epidēmijas laikā;
- pacientu un viņu ģimenes locekļu izglītošana gripas profilakses jautājumos.

Ārstniecības un aprūpes procesā iesaistītām personām ir vislielākais risks inficēties ar gripu pašiem, kā arī saslimšanas gadījumā inficēt aprūpējamos, darba kolēģus un ģimenes locekļus, tādēļ ārstniecības un ārstniecības atbalsta personām ieteicama v akcinācija.

Aktuālā informācija par gripas aktivitāti un epidemioloģisko situāciju Latvijā un citur pasaulē

Informācija par situāciju Latvijas atsevišķos reģionos atrodama SPKC mājaslapas sadaļā "[Epidemioloģijas biļeteni](#)"

Par situāciju Eiropas Savienības valstīs var lasīt [ECDC mājaslapā](#)

Pasaules Veselības organizācijas (PVO) Eiropas reģiona dati [PVO mājaslapā](#)

PVO globālā gripas uzraudzības tīkla dati par situāciju pasaules kontinentos [PVO mājaslapā](#)

VAKCINĀCIJA PRET GRIPU

Vakcinācijas ieteicama visiem izdzīvotājiem sākot no 6 mēnešu vecuma, tomēr īpaši vakcinācija tiek rekomendēta riska grupu pacientiem, kuriem valsts kompensē vakcinācijas izmaksas 50% apmērā.

Saskaņā ar Kompensējamo zāļu sarakstu noteiktām iedzīvotāju grupām valsts 50% apmērā kompensē vakcināciju pret gripu. Minētās iedzīvotāju grupas ir:

- 1) personām vecumā no 65 gadiem;
- 2) pieaugušajiem, kuri pieder pie šādām veselības riska grupām:
 - personas ar hroniskām plaušu slimībām;
 - personas ar hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa;
 - personas ar hroniskām vielmaiņas slimībām;
 - personas ar hroniskām nieru slimībām;
 - personas ar imūndeficītu;
 - personas, kuras saņem imūnsupresīvu terapiju;

3) grūtniecēm

Valsts 100% apmērā kompensē vakcināciju pret gripu:

1) bērniem vecumā no 6 līdz 24 mēnešiem;

2) bērniem vecumā no 24 mēnešiem līdz 18 gadiem, kuri pieder pie šādām veselības riska grupām:

- bērni ar hroniskām plaušu slimībām;
- bērni ar hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa;
- bērni ar hroniskām vielmaiņas slimībām;
- bērni ar hroniskām nieru slimībām;
- bērni ar imūndeficītu;
- bērni, kuri saņem imūnsupresīvu terapiju;
- bērni, kuri ilgstoši saņem terapiju ar ac. acetylsalicylicum

Plašāk lasiet Nacionālā veselības dienesta mājaslapas sadaļās „[Kompensējamie medikamenti](#)” un “[Kompensējamo zāļu saraksts](#)” vai zvaniet uz bezmaksas informatīvo tālruni 80001234 (darba dienās no plkst. 8:30 līdz 17:00).

Nemot vērā gripas epidēmijas ilgumu (līdz pat 14 nedēļām) un imunitātes izstrādei nepieciešamo periodu (vidēji 10-14 dienas pēc vakcinācijas), vakcinācija var dot efektu arī tad, ja tā veikta pirms vai gripas epidēmijas sākumā.

ATGĀDINĀJUMS!

Lai saņemtu 50% valsts apmaksātu vakcināciju pret gripu, iedzīvotājam jāvēršas pie sava ģimenes ārsta. Ģimenes ārsts izvērtē pacienta atbilstību kādai no iedzīvotāju grupām, kas tiesīgas saņemt vakcināciju pret gripu ar kompensāciju un pacienta veselības stāvokli, kā arī sniedz informāciju par gripas vakcīnas saņemšanas kārtību ārstniecības iestādē.