

## Dati liecina par strauju gripas saslimstības pieaugumu janvāra sākumā



Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) veiktā gripas un akūtu augšējo elpceļu infekciju (AAEI) monitoringa dati liecina, ka pagājušajā nedēļā Rīgā palielinājies stacionēto gripas pacientu skaits. 2015. gada pirmajā nedēļā no Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas (RAKUS) laboratorijas saņemta informācija par 52 A un B tipa gripas gadījumiem. Kopš 2014. gada oktobra mēneša RAKUS laboratorijā noteikti vismaz 104 A un 5 B tipa gripas vīrusi. Vēršanās ambulatorajās iestādēs (pie ģimenes ārstiem) pneimonijas gadījumā pagājušajā nedēļā palielinājusies par 66%. Arī ģimenes ārstu sniegtā informācija par saslimstību pagājušajā nedēļā liecina par gripas slimnieku skaita vismaz divkārtšo pieaugumu salīdzinājumā ar nedēļu iepriekš. Ņemot vērā straujo gripas vīrusu izplatības pieaugumu, gripas epidēmija varētu būt gaidāma jau pavisam drīz, skaidro SPKC epidemioloģe Raina Nikiforova. Tāpēc SPKC epidemiologi atgādina, ka vēl nav nokavēts laiks, lai pret gripu vakcinētos riska grupu pacienti, kuriem valsts apmaksātās veselības aprūpes ietvaros vakcinēties iespējams ar 50% kompensāciju. Riska grupu pacienti ir:

- cilvēki, kuri slimo ar hroniskām plaušu (t.sk. astmu), sirds un asinsvadu sistēmas, aknu, nieru un vielmaiņas slimībām;
- pacienti ar imūndeficītu;
- pacienti, kuri ilgstoši saņem aspirīna preparātus;
- bērni no sešu līdz 23 mēnešu vecumam, jo viņiem vēl nav izveidojusies imunitāte

pret nevienu no gripas vīrusiem;

- cilvēki, kuri vecāki par 65 gadiem, jo šajā vecumā imūnā sistēma vairs nenodrošina pilnvērtīgu aizsardzību pret saslimšanu un nereti saasinās arī hroniskās slimības, kas kopā ar gripas vīrusu var radīt dzīvībai bīstamas komplikācijas;
- grūtnieces.

Vakcinācija īpaši ieteicama cilvēkiem, kuru ģimenēs ir mazi bērni, veci cilvēki vai hroniskie slimnieki, kā arī mediķiem un sociāliem darbiniekiem, kuri rūpējas par pacientiem ārstniecības un sociālās aprūpes iestādēs. Vakcinēties būtu nepieciešams arī pacientiem, kuriem ir iepļānotas operācijas vai ārstēšanās stacionārā gripas sezonas laikā. Tāpat SPKC epidemioloģe Raina Nikiforova atgādina - šajā laikā ikvienam nepieciešams stiprināt imunitāti un ievērot vienkāršus ikdienas profilakses pasākumus, kuri palīdzēs aizsargāties no saslimšanas ar gripu un citām augšējo elpceļu infekcijām:

- pēc iespējas biežāk mazgājiet rokas, īpaši tad, ja ir bijusi saskare ar slimiem cilvēkiem. Ja nav pieejams ūdens, var izmantot arī speciālus antibakteriālus gēlus un salvetes. Pārliecinieties, lai arī bērni regulāri mazgā rokas. Ar netīrām rokām nepieskarieties acīm, degunam un mutei;
- regulāri vēdiniet telpas. Tomēr uzmanieties, lai nerastos caurvējš. Mitriniet iekštelpu gaisu;
- pietiekoši daudz uzturā lietojiet šķidrums - zāļu tējas, svaigas augļu un dārzeņu sulas. Lietojiet uzturā skābpiena produktus (kefīru, paniņas, biezpienu), jo tie satur mikroorganismus, kas stimulē cilvēka imūnsistēmu. Iekļaujiet ēdienkartē pēc iespējas vairāk produktu, kas palīdz organismam cīnīties ar vīrusiem un saglabāt veselību - svaigus dārzeņus, augļus (kāpostus, ķiplokus, citrusaugļus, dzērvenes un brūklenes,), medu, ingveru utml.;
- ģērbieties atbilstoši laika apstākļiem - nesaldējieties, velciet siltas virsdrēbes un apavus, kuros nepaliek slapjas kājas;
- sabalansējiet savu darbu un atpūtas laiku, izvairieties no fiziskās un emocionālās pārslodzes, ievērojiet pilnvērtīgu miega režīmu, uzturiet sevi labā fiziskā formā un dodieties pastaigās svaigā gaisā;

Ja tomēr parādās gripas simptomi (paaugstināta ķermeņa temperatūra, drebuļi, galvassāpes, „kaulu laušanas” sajūta, sauss klepus, sāpes acu ābolos), palieciet mājās un konsultējieties ar savu ģimenes ārstu. Neapmeklējiet darbu, skolu, publiskus pasākumus un neaiciniet ciemiņus līdz neesat pilnīgi izveseļojies. Gadījumā, ja jūsu ģimenes ārsts nav sasniedzams, izmantojiet iespēju konsultēties ar mediķi, zvanot uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās no plkst. 17:00 līdz 8:00, bet brīvdienās un svētku dienās - visu diennakti). Informācija par gripu (inficēšanās ceļi, gripas pazīmes, iespējamās komplikācijas, profilakses pasākumi u.c. informācija) pieejama arī BUKLETĀ ŠEIT. Plašāka informācija: Laura Ševčenko, SPKC Komunikācijas nodaļas vadītāja (26537869)