

Chřipka

Chřipka je velmi závažné onemocnění nejen dýchacích cest, ale i celého organismu, kterým onemocní v ČR každoročně tisíce obyvatel a na komplikace zemře kolem 2000 osob.

Chřipka je vysoce nakažlivá. Onemocní na ní lidé ve všech věkových skupinách, s nejvyšším výskytem ve školních kolektivech a mladými dospělými. Nejvíce komplikací a úmrtí je ale mezi seniory.

Existuje několik typů viru chřipky:

- Typ A** vyvolává onemocnění především u lidí, ale také u savců a ptáků a vyvolává epidemie a pandemie
- Typ B** onemocnění výlučně u lidí a epidemie menšího rozsahu
- Typ C** vyvolává lehké záněty dýchacích cest jak u lidí, tak u vepřů, ale na rozdíl od předešlých 2 typů nevyvolává epidemie

Zdrojem nákazy je člověk, a to ke konci inkubační doby, která je poměrně krátká (1-3 dny) a na začátku onemocnění.

Přenos nákazy je kapénkovou cestou z člověka na člověka při mluvení, kašlání a kýchání.

Je možný také nepřímý přenos předměty kontaminovanými sekretem. Virus chřipky totiž přežívá několik hodin až dní na různých předmětech (kliky, telefon, papírové kapesníky, atd.)

I když je klinický obraz chřipky docela specifický, většina lidí nazývá onemocnění dýchacích cest, nastydnutí, nebo dokonce rýmu „chřipkou“. Zde asi pramení částečná nechuť a nedůvěra k jediné účinné prevenci jakou je očkování.

Příznaky chřipky: nemoc má náhlý začátek. Začíná v podstatě z plného zdraví, kdy nastoupí bolesti hlavy, svalů, kloubů, spolu se zimnicí, třesavkou a horečkou přes 39° C. Přidává se suchý dráždivý kašel a pálení v krku. Méně často, a to zejména u dětí, se mohou vyskytnout bolesti břicha, zvracení a průjem. Horečka postupně klesá a po 3-4 dnech ustupují i další příznaky. Kašel však může přetrvávat i více dní a únava až několik týdnů. Nekomplikované onemocnění trvá 1-2 týdny.

Nejzávažnější primární komplikací chřipky je primární virový zánět plic, který má vysoké procento smrtnosti. Sekundární komplikace způsobují různé bakterie. Jedná se nejčastěji o sekundární bakteriální zánět plic, akutní zánět průdušek, středouší nebo dutin. Komplikacemi a zhoršením základního onemocnění jsou ohroženy zejména osoby s chronickým onemocněním kardiovaskulárního a respiračního systému, osoby s metabolickou poruchou, jako je diabetes, nebo osoby starší 65 let.

Chránit před chřipkou se můžeme nespecificky, a to dodržováním základních hygienických návyků, jako je důkladné mytí rukou, přikrytí úst při kašlání, kýchání, ale také dodržováním zásad zdravého způsobu života (otuzování, sport, zdravá strava s dostatkem čerstvého ovoce a zeleniny).

Nejúčinnější prevencí před chřipkou a vznikem závažných komplikací je pouze očkování. Nejvhodnější dobou na očkování jsou podzimní měsíce, konec září, říjen, listopad.

Zvýšený výskyt onemocnění chřipkou a epidemie, či už lokální nebo plošné začínají na přelomu roku v první vlně. Druhá vlna chřipek v menším rozsahu přichází v únoru, březnu. Platí rčení, že „chřipka přichází na Štěpána“.

Očkovat v probíhající epidemii v zásadě lze, ale doba kdy se po očkování vytvoří ochranné protilátky je přibližně 10-14 dní, a tak se nelze spolehnout, že nás očkování ochrání, vzhledem ke krátké inkubační době chřipky.

V ČR je registrováno několik druhů vakcín proti chřipce od různých výrobců. Jedná se o vakcíny štěpené, subjednotkové, subjednotkové adjuvantní, nebo o novinku – intradermální štěpenou vakcínu. O vhodnosti očkování a o tom, kterou vakcínu lze doporučit, je dobré se poradit s očkujícím lékařem. Některé vakcíny jsou vhodné pro lidi starší 60. let. Seniorům lze také doporučit očkování proti pneumokokům, jako prevenci před onemocněním zánětem plic. Očkovat lze současně jak vakcínu proti chřipce, tak vakcínu proti pneumokokům.

Je velmi důležité vědět, že všechny vakcíny proti chřipce pro sezónu 2010/2011 obsahují také pandemický kmen viru H1N1 a další 2 typy doporučené Světovou zdravotnickou organizací (WHO).

V neposlední řadě by také cestovatelé neměli zapomínat na očkování proti chřipce. Rizikovými místy pro ně jsou především dopravní prostředky, hotely, hostely.