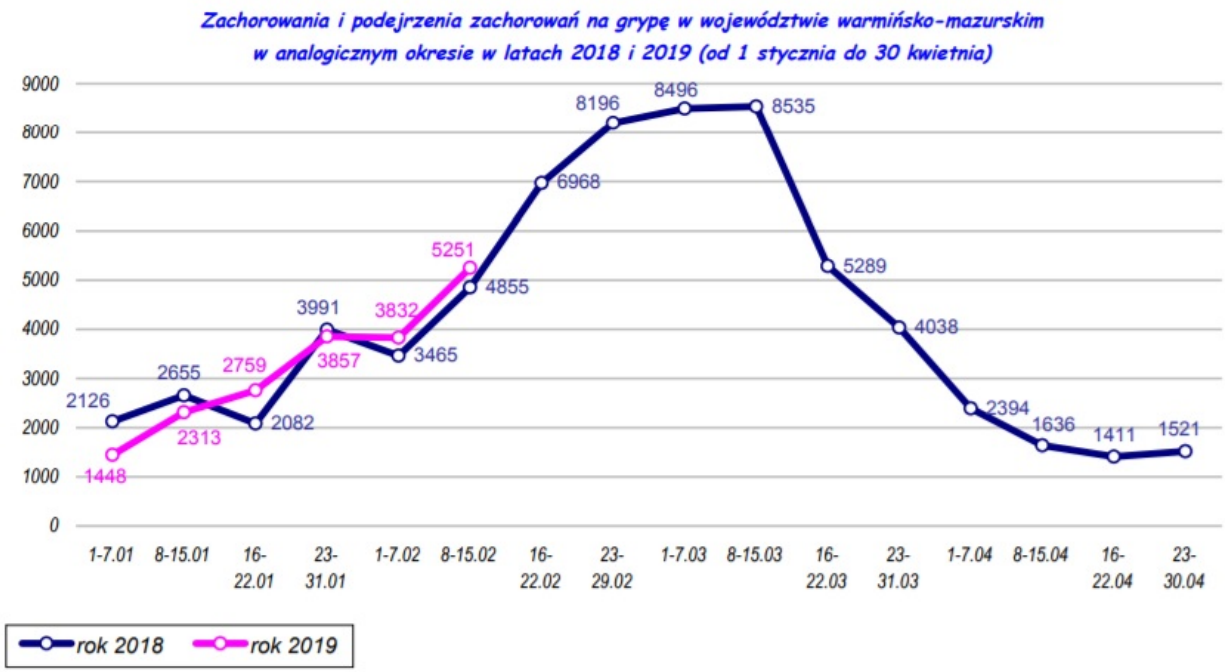
Grypa atakuje- odnotowano duży wzrost liczby zachorowań

data aktualizacji: 2019.02.21

Krzywa ilustrująca liczbę zachorowań na sezonową grypę w naszym regionie - ostro w górę. Zdiagnozowanych przypadków już teraz jest w województwie warmińsko-mazurskim sporo, a dane z ubiegłego roku pokazują, że szczyt najprawdopodobniej dopiero przed nami.

Najnowsze dane dotyczące liczby zachorowań na sezonową grypę dotyczą okresu od 8 do 15 lutego. W całym województwie warmińsko-mazurskim odnotowano w tym czasie 5251 zdiagnozowanych przypadków grypy. W powiecie iławskim było ich natomiast 178.

W naszym regionie rośnie liczba zachorowań na wirusa sezonowej grypy (źródło: WSSE w Olsztynie).



Jak zatem chronić siebie i bliskich przed grypą, która może mieć groźne dla zdrowia powikłania? Jak przypomina w sezonowym poradniku Iwona Marchlewska z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Iławie, warto pamiętać o rzeczach najprostszych: zdrowej diecie, właściwej ilości snu i odpoczynku oraz odpowiednim ubiorze, a także zachowaniu podstawowych zasad higieny.

Profilaktyka grypy

W okresie zwiększonej zachorowalności na grypę należy szczególnie pamiętać o zasadach dotyczących zarówno zdrowego stylu życia, jak też prostych czynnościach higienicznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem.

Grypa jest ostrą chorobą wirusową, która przenosi się drogą kropelkową, bądź też przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami.

Pamiętać należy, że wirusy grypy poza organizmem żywym mogą przetrwać kilka godzin (średnio 2-3 godziny). Charakterystyczny dla grypy jest gwałtowny początek. W ciągu około 24-48 godzin od zakażenia pojawiają się pierwsze objawy: wysoka gorączka, nawet do 39.5°C, dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, ból głowy, kaszel, ogólne osłabienie, ból gardła i katar. U niektórych chorych, zwłaszcza u dzieci, może wystąpić biegunka i bóle brzucha.

Zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia wpływające na potęgowanie i umacnianie zdrowia.

1. Odpowiedni ubiór.
Ubierać się odpowiednio do pogody, tak by organizm nie przegrzewał się i nie pocił podczas przebywania na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń, np. w domu, w szkole i innych miejscach. Nie należy również pozwolić na to, by organizm został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury. Należy zadbać o odpowiedni ubiór, najlepiej składający z kilku warstw ubrań, czyli na tzw. cebulkę, ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, szyi, tułowia (okolic nerek), a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

2. Urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały.

W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, rybach, jajach i serach. Szczególną rolę odgrywają tu także witaminy: C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach oraz witamina D, która jest produkowana pod wpływem promieniowania słonecznego padającego na skórę oraz występuje w tłuszczach, dobrym źródłem są np. ryby morskie i jajka. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. W diecie nie powinno zabraknąć błonnika. Zaleca się ok. 2 litry płynów na dzień, należy pić wodę, a także mleko i napoje mleczne, fermentowane (550g/dzień). Bardzo ważne jest, abyśmy spożywali przed wyjściem z domu śniadanie, II śniadanie w szkole i w pracy oraz ciepły posiłek na obiad w szkole lub po powrocie do domu. Kolacja powinna być lekkostrawna, spożywana minimum 2 godziny przed snem.

3. Aktywność fizyczna i zabawa.
Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu (zalecane są spacery). Należy zachęcać dzieci i młodzież do jak najczęstszej aktywności fizycznej. W okresie wzrostu i rozwoju młodych osób należy unikać zbyt forsownych, mocno obciążających sportów. Wskazane jest także od czasu do czasu zmieniać klimat i otoczenie.

4. Sen i odpoczynek.
Nic tak nie regeneruje i nie wzmacnia sił organizmu, a co za tym idzie również odporności, jak właściwa ilość snu, w wywietrzonym wcześniej pomieszczeniu.
Optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest większa niż u dorosłego i wynosi 9-11 godzin na dobę.

5. Higiena.
Należy utrzymywać higienę osobistą i otoczenia. Zmieniać regularnie bieliznę osobistą oraz pościel. Ważne jest również systematyczne wietrzenie pomieszczeń. Ponadto należy mieć przy sobie zawsze jednorazowe chusteczki higieniczne i systematycznie, w miarę potrzeby, oczyszczać nos z wydzieliny (najpierw z jednej dziurki nosa, potem z drugiej).

Podstawowe zalecenia:
- myć ręce przez 20-30 sekund mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą, także między palcami, wielokrotnie w ciągu dnia;
- unikać dotykania błon śluzowych ust, oczu i nosa;
- zachować odległość (1-2 metry) od innych osób podczas kichania i kasłania; zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednokrotnym użyciu;
- umyć ręce pod bieżącą wodą po kasłaniu lub kichaniu;
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą;
- w okresie zwiększonych zachorowań na grypę unikać przebywania w miejscach skupisk ludzi (typu: kino, dyskoteka, centrum handlowe, hala sportowa, itp.)
- spędzać wolny czas na świeżym powietrzu;
- wietrzyć mieszkania i inne pomieszczenia przeznaczone dla ludzi;
- w przypadku wystąpienia objawów grypy, udać się niezwłocznie do lekarza, o sposobie i czasie leczenia pacjenta decyduje lekarz.

Opracowano na podstawie zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/57073-grypa-atakuje-odnotowano-duzy-wzrost-liczby-zachorowan