



IŁAWA. Zachorowania na grypę i covid - jak obecnie wygląda sytuacja u nas. Wywiad z lek. Anną Chlebowską-Kulik

data aktualizacji: 2026.02.25



W okresie od 1 stycznia 2026 do 20 lutego 2026 r. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Iławie zarejestrowała zwiększoną liczbę - w stosunku do roku poprzedniego - zachorowań na infekcje dróg oddechowych. W szczególności są to zachorowania na grypę. W analizowanym okresie iławski sanepid zarejestrował dwa zgony z powodu infekcji dróg oddechowych. Jak jednak zauważa w rozmowie z nami lek. Anna Chlebowska-Kulik, specjalistka medycyny rodzinnej pracująca w Ośrodku Zdrowia "Rodzina", sytuacja na pewno nie jest dramatyczna. Jednocześnie wskazuje w wywiadzie, w jaki sposób najlepiej ochronić się przed zachorowaniem.

Kolejki w przychodniach (w sumie - kiedy ich nie było?...) to w ostatnich tygodniach stały widok. Chorujemy - zdawałoby się - „na potęgę”. **Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Iławie** w odpowiedzi na nasze pytania dotyczące zachorowań wysłała także tabelę z danymi. Oto ona:

2. Liczba zarejestrowanych zachorowań przez Powiatową Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Iławie:

Miesiąc	2025 r.		2026 r.		2025 r.		2026 r.	
	Grypa	Grypa hosp.	Grypa	Grypa hosp.	COVI D	COVI D hosp.	COVI D	COVI D hosp.
styczeń	531	28	342	7	4	0	27	6
1-20 luty	325	18	629	17	8	0	36	0
Razem	856	46	971	24	12	0	63	6

Tyle statystyk. Na temat zachorowań w tym roku oraz ich przyczyn i sposobów na uniknięcie choroby postanowiliśmy jednak jeszcze porozmawiać z iławską **lekarką Anną Chlebowską-Kulik**, specjalistką medycyny rodzinnej pracującą w **Ośrodku Zdrowia „Rodzina”**.

WYWIAD Z LEK. ANNA CHLEBOWSKĄ-KULIK

Mateusz Partyga, Info Iława: **W okresie od 1 stycznia 2026 do 20 lutego 2026 r. Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Iławie zarejestrowała zwiększoną liczbę - w stosunku do roku poprzedniego - zachorowań na grypę i covid. Czym to jest spowodowane? Czy wpływ na to może mieć np. mroźniejsza zima, w porównaniu z tymi z poprzednich lat?**

Lek. Anna Chlebowska-Kulik: - W moim odczuciu **może i samych gryp w okresie styczeń-luty jest więcej, ale poprzedni sezon infekcyjny był dużo cięższy niż obecny, ponieważ sumarycznie było dużo więcej infekcji od listopada aż do kwietnia zarówno grypy, covid-19, ale też zapalenia płuc wywołane mykoplazmą, RSV i pozostałe infekcje dróg oddechowych, których nie możemy zidentyfikować w testach.**

Obecny sezon zaczął się bardzo spokojnie, pierwsze grypy i zakażenia covid 19 były w grudniu. Natomiast powrót dzieci do szkół po feriach najpewniej

przyspieszył przyrost zachorowań.

Co do **pogody**, to ma ona **znikomy wpływ na zachorowalność**. Okres zimowy sprzyja jedynie temu, że **więcej czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, jeździmy zatłoczoną komunikacją, a nasza odporność jest osłabiona przez mniejszą ilość słońca, mniej ruchu, gorszą dietę; jemy mniej świeżych warzyw i owoców.**

W jaki sposób najlepiej uchronić się przed zachorowaniem na ww. choroby? Czy obecna grypa jest chorobą mocniejszą, bardziej inwazyjną i wpływającą silniej na nasz stan zdrowia w rozumieniu ogólnym niż jeszcze kilka lat temu? Kiedy się zakończy, no i których grup wiekowych pacjentów zachorowania te dotyczą szczególnie?

- Obecnie jesteśmy w szczycie, więc jak zawsze epidemia za chwilę zacznie się wygaszać.

Spowodowane to jest tym, że **większość populacji będzie już po kontakcie z wirusem**. Jedyne co możemy obecnie zrobić, to jako zdrowi **unikać skupisk ludzi, zwłaszcza tam, gdzie mogą być osoby chore np. przychodnie i stosować podstawowe zasady higieny rąk**. A jeśli już chorujemy, to również **unikajmy innych osób, spotkań, chodzenia do pracy czy szkoły, a w konieczności kontaktu stosujemy maseczki zakrywające usta i nos.**

Najważniejszą i najbardziej skuteczną ochroną poza ogólnym dbaniem o nasze zdrowie, czyli odżywczą dietą, odpowiednią ilością aktywności fizycznej, prawidłowym snem - są **szczepienia ochronne**. Bardzo dobrze widać to w tym i poprzednim sezonie, gdzie **wśród osób zgłaszających się z grypą, jej powikłaniami czy zapaleniami płuc jest naprawdę znikoma liczba**

seniorów. W naszej przychodni starsi pacjenci chętnie korzystają zarówno ze szczepień przeciwko grypie czy przeciwko wirusowi RSV oraz pneumokokom, co skutkuje tym, że rzeczywiście **chorują zdecydowanie rzadziej i mniej ciężko niż jeszcze kilka lat wcześniej.**

Najczęściej pacjentami z gripą czy innymi infekcjami dróg oddechowych są obecnie dzieci i ich rodzice.

Sama grypa w tym sezonie **nie wyróżnia się specjalnie od gryp z poprzednich lat.** Przypominam, że przeciwko grypie **szczepimy już od 6 miesiąca życia, ponieważ do 5 roku życia dzieci są w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu i powikłań.** Szczepić można się już na przełomie sierpnia i września, ponieważ pełną odporność uzyskamy po 4 tyg. od szczepienia, więc im szybciej przed sezonem grypowym tym lepiej. **Dla dzieci i osób 65+ szczepienie jest darmowe, dla pozostałych refundowane.**

Warto o grypie pomyśleć zanim wybuchnie epidemia. Zaszczepić się odpowiednio wcześniej i przez cały rok dbać o odpowiednią dietę, dużą ilość ruchu, prawidłową ilość snu, nauczyć się zarządzać stresem, którego w naszym życiu nie brakuje.

zico

kontakt@infoilawa.pl

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/81041-ilawa-zachorowania-na-grype-i-covid-jak-obecnie-wyglada-sytuacja-u-nas-wywiad-z-lek-anna-chlebowska-kulik>