

სეზონური გრიპი

კითხვები და პასუხები

კითხვები გრიპზე:

1. რა არის სეზონური გრიპი? 2
2. რა სიმპტომები აქვთ გრიპით დაავადებულ ადამიანებს? 2
3. როგორ ვრცელდება სეზონური გრიპი? 2
4. აქვს თუ არა გრიპს გართულებები? 2
5. ვინ იმყოფება გრიპის მაღალი რისკის ქვეშ? 3
6. როგორ მივხვდე რომ მაქვს გრიპი? **Error! Bookmark not defined.**
7. აუცილებელია თუ არა ლაბორატორიული ტესტირება? 3
8. შესაძლებელია გრიპის მკურნალობა? 3
9. გრიპთან შეხების შემდგომ რამდენ ხანში შეიძლება დამემართოს დაავადება? 3
10. რამდენ ხანს არის გადამდები გრიპით დაავადებული ადამიანი? 4
11. რამდენად სწრაფად გამოვჯანმრთელდები გრიპის შემთხვევაში? 4
12. თუ შარშან გადავიტანე გრიპი ან ჩამიტარდა გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინაცია, ვართ თუ არა დაცული გრიპისაგან წელს? 4
13. არსებობს თუ არა გრიპის საწინააღმდეგო აცრა? 4
14. ვის უნდა ჩაუტარდეს გრიპის ვაქცინაცია? 5
15. როდის ავიცრათ? 5
16. რამდენად უსაფრთხოა გრიპის ვაქცინა? 5
17. შეიძლება თუ არა ვაქცინამ გამოიწვიოს გრიპი? 6
18. როგორ ხდება გრიპის ეპიდზედამხდველობა საქართველოში? 6
19. როგორ დავიცვათ თავი გრიპისაგან? 6

1. რა არის სეზონური გრიპი?

სეზონური გრიპი, გრიპის A და B ვირუსით გამოწვეული მწვავე ინფექციური დაავადებაა. იგი აინფიცირებს სასუნთქ სისტემას (ცხვირი, ყელი, ფილტვები). სეზონური გრიპის ვირუსი ყოველწლიურად ცირკულირებს, რაც ადამიანთა გრიპით ავადობას განაპირობებს. ამჟამად, საქართველოს ყველა რეგიონში ძირითადად A/H1p ცირკულირებს.

2. რა სიმპტომები აქვთ გრიპით დაავადებულ ადამიანებს?

გრიპი ხასიათდება როგორც მსუბუქი, ისე მძიმე მიმდინარეობით და შესაძლოა დასრულდეს ლეტალური გამოსავლითაც. უბრალო გაციებისგან განსხვავებით გრიპი მწვავედ იწება. მისთვის დამახასიათებელი სიმპტომებია: საერთო სისუსტე, ცხელება $>38^{\circ}\text{C}$, ხველა, ფარინგიტი (ყელის ტკივილი), ცხვირიდან გამონადენი, თავის ტკივილი, ტკივილი კუნთებში; იშვიათად დიარეა და/ან ღებინება.

3. როგორ ვრცელდება სეზონური გრიპი?

გრიპი ადამიანიდან ადამიანზე გადაეცემა ხველით, ცემინებით, ვირუსით დაბინძურებულ საგნებთან ან ზედაპირებთან შეხებით.

4. აქვს თუ არა გრიპს გართულებები?

გრიპმა შესაძლებელია გამოიწვიოს სიცოცხლისათვის საშიში გართულებები, განსაკუთრებით მაღალი რისკის ჯგუფებში. გრიპის გართულებებია:

- პნევმონია (ფილტვების ანთება) - ქოშინი, სუნთქვის გაძნელება, ჰიპოქსია, ციანოზი;
- დარღვევები ცენტრალური ნერვული სისტემის მხრივ (გონების დაკარგვა ან დაბინდვა, ძილიანობა, კრუნჩხვები, კუნთების მკვეთრი სისუსტე ან დამბლა).
- ორგანიზმის მკვეთრი გაუწყლოება (დეჰიდრატაცია);
- თანმხლები დაავადებების გართულება (მაგ: გულის შეგუბებითი უკმარისობა, ასთმა და დიაბეტი);
- ბავშვებში ყურის ინფექციები, სინუსიტები. ჩვილ ბავშვებს გრიპის დროს შესაძლოა განუვითარდეთ ფებრილური კრუნჩხვები, ცრუ კრუპის სინდრომი.

5. ვინ იმყოფება გრიპის მაღალი რისკის ქვეშ?

გრიპის მეორადი გართულებების, ჰოსპიტალიზაციისა და ლეტალობის მაღალი რისკის ქვეშ იმყოფებიან:

- ჩვილები და ადრეული ასაკის ბავშვები, განსაკუთრებით 2 წლამდე;
- ორსულები და ხანდაზმულები 65 წელს ზევით;
- ქრონიკული დაავადების მქონე პირები (ასთმა, ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება, გულის შეფუბებითი უკმარისობა, დიაბეტი, ღვიძლისა და თირკმელების ქრონიკული დაავადებები და ა.შ).

6. აუცილებელია თუ არა ლაბორატორიული ტესტირება თუ მაქვს გვირგვინის სიმპტომები?

გრიპის სეზონის დროს დიაგნოზი ისმევა მხოლოდ კლინიკური სიმპტომების საფუძველზე.

სეზონური გრიპის მკურნალობის დანიშვნა არ საჭიროებს ვირუსის ლაბორატორიულად დადასტურებას, ვინაიდან ტესტის პასუხი ჩვეულებრივ არ ცვლის მკურნალობის ტაქტიკას.

7. შესაძლებელია გრიპის მკურნალობა?

დიახ, არსებობს გრიპის საწინააღმდეგო ანტივირუსული პრეპარატები, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იქნას გრიპის სამკურნალოდ. ანტივირუსული პრეპარატები უნდა მიიღოთ მხოლოდ ექიმის დანიშნულებით. გახსოვდეთ!

თვითმკურნალობა ანტიბიოტიკებით თუ სხვა პრეპარატებით კატეგორიულად მიუღებელია!

მკურნალობის შესახებ დეტალური ინფორმაციისათვის იხ. დოკუმენტი [„გრიპი-რეკომენდაციები“](#).

8. გრიპით დაავადებულთან კონტაქტის შემდგომ რამდენ ხანში შეიძლება დამემართოს დაავადება?

გრიპის სიმპტომების გამოვლენა ჩვეულებრივ იწყება ვირუსის ორგანიზმში მოხვედრიდან 1-4 დღის შემდგომ, საშუალოდ 2 დღის განმავლობაში.

9. რამდენ ხანს არის გადამდები გრიპით დაავადებული ადამიანი?

უმეტესწილად გრიპის მქონე ადამიანი გადამდებია დაავადების სიმპტომების გამოვლენამდე 1 დღით ადრე და გამოვლენიდან კიდევ 5-7 დღის (ზოგჯერ – მეტიც) განმავლობაში. ბავშვები ჩვეულებრივ 7 დღეზე მეტ ხანს არიან გადამდებები.

10. რამდენად სწრაფად გამოვჯანმრთელდები გრიპის შემთხვევაში?

გართულებების გარეშე მიმდინარეობისას 1-4 დღის განმავლობაში სხეულის ტემპერატურა ნორმალიზდება და მე-7-10 დღიდან იწყება გამოჯანსაღება. გადატანილი ინფექციის შემდეგ 14-20 დღის განმავლობაში შესაძლებელია დარჩეს სასუნთქი გზების გაღიზიანება. ვლინდება ხველა, სისუსტე, გაღიზიანება (ასთენიური სინდრომი).

11. თუ შარშან გადავიტანე გრიპი ან ჩამიტარდა გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინაცია, ვარ თუ არა დაცული გრიპისაგან წელს?

არა. გრიპის გადატანის ან ვაქცინაციის შემდგომ ყალიბდება დროებითი იმუნიტეტი, რომლის საშუალო ხანგრძლივობა 1 წელია და მერყეობს ადამიანის ასაკის, ჯანმრთელობის მდგომარეობისა (მაგ.: ქრონიკული დაავადებების შემთხვევაში ხშირად დასუსტებულია იმუნური სისტემა) და ვაქცინაში გამოყენებული ანტიგენების შესაბამისად. ამდენად, გრიპის ვირუსისაგან თავის დასაცავად აუცილებელია ყოველწლიური ვაქცინაცია წინა წელს დაავადების გადატანისა თუ ვაქცინაციის ჩატარების სტატუსის მიუხედავად.

12. არსებობს თუ არა გრიპის საწინააღმდეგო აცრა?

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ მოწოდებული რეკომენდაციების მიხედვით, გრიპის პროფილაქტიკის საუკეთესო საშუალებად ითვლება გრიპის

საწინააღმდეგო ვაქცინაცია. საქართველოში დარეგისტრირებული ვაქცინები არის 3 კომპონენტისა და იცავენ 3 ტიპის, ყველაზე გავრცელებული ვირუსებისაგან (2 ტიპის ინფლუენზა A ვირუსი და 1 ტიპის ინფლუენზა B ვირუსი).

13. ვის უნდა ჩაუტარდეს გრიპის ვაქცინაცია?

სასურველია, ვაქცინაცია 6 თვეს გადაცილებულ ყველა ადამიანს ჩაუტარდეს. განსაკუთრებით პრიორიტეტული ჯგუფებია:

- 5 წლამდე (განსაკუთრებით – 2 წლამდე) ასაკის ბავშვები;
- 65 წელს გადაცილებულები;
- ორსულები;
- ქრონიკულად მოავადენი (ასთმა, ფილტვების, გულის, თირკმლის, ღვიძლის, ენდოკრინული სისტემის დაავადებები);
- ნერვული სისტემის დარღვევათა მქონე პირები (ცერებრული დამბლა, ეპილეფსია, ინსულტი, გონებრივი უნარშეზრუდულობა, კუნთოვანი დისტროფია);
- ადამიანები, რომლებსაც აღენიშნებათ ანემია, იმუნოდეფიციტი (შიდსი, კიბო), ჭარბი წონა (სხეულის მასის ინდექსი აღემატება 40-ს);
- ჯანდაცვის მუშაკები, მათ შორის – ხანში შესულთა და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა მომვლელები.

14. როდის ავიცრათ?

იმუნიტეტის ჩამოყალიბებას 2-3 კვირა სჭირდება, ამიტომ აცრა უნდა ჩაიტაროთ გრიპის სეზონის დაწყებამდე, საუკეთესო დროა ოქტომბერი და ნოემბრის დასაწყისი.

15. რამდენად უსაფრთხოა გრიპის ვაქცინა?

გრიპის ვაქცინა ერთ-ერთი ყველაზე უსაფრთხო სამედიცინო პროდუქტია, რომლითაც ბოლო 50 წლის განმავლობაში მსოფლიოს მასშტაბით და მათ შორის ამერიკის შეერთებულ შტატებში ას მილიონ ადამიანზე მეტი იქნა აცრილი გართულებების გარეშე.

16. არის თუ არა შესაძლებლობა, ვაქცინამ გრიპი გამოიწვიოს, თუნდაც მსუბუქი ფორმით?

არა. გრიპის ვაქცინა ვერ გამოიწვევს დაავადებას, ვინაიდან წარმოადგენს ვირუსის ინაქტივირებულ სახეცვლილ ფორმას, რომელსაც შეუძლია მხოლოდ იმუნიტეტის გამომუშავება.

17. როგორ ხდება გრიპის ეპიდზედამხედველობა საქართველოში?

საქართველოში ეპიდზედამხედველობას გრიპისმაგვარ დაავადებებზე ახორციელებს ლ. საყვარელიძის სახელობის დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი საყრდენი ბაზებით (წინასწარ შერჩეული სამედიცინო დაწესებულები), რომლებიც განთავსებულია საქართველოს სხვადასხვა ქალაქების სამედიცინო დაწესებულებებში (მ.შ. თბილისი, ქუთაისი, ახალციხე, ბათუმი, ზუგდიდი).

საყრდენ ბაზებზე წარმოებს მძიმე მწვავე რესპირაციული დაავადებებისა (SARI) და გრიპისმაგვარი დაავადებების ამბულატორიულ შემთხვევებზე (ILI) ეპიდემიოლოგიური და კლინიკური მონაცემების შეგროვება და ვირუსოლოგიური მონიტორინგი. ლაბორატორიული დიაგნოსტიკა ხორციელდება მხოლოდ საყრდენი ბაზების ფარგლებში შეგროვილი SARI - სა და ILI-ს შემთხვევებიდან აღებული ნიმუშებიდან და შედეგები გამოიყენება ეპიდზედამხედველობის მიზნებისთვის.

შეგროვებული ეპიდემიოლოგიური ინფორმაცია გრიპის შესახებ ყოველკვირეულად ახლდება და ხელმისაწვდომია ცენტრის [ვებ გვერდზე](#).

18. როგორ დავიცვათ თავი გრიპისაგან და მასთან დაკავშირებულ გართულებებისაგან?

- გრიპისგან თავის დაცვის საუკეთესო საშუალებაა გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინაცია!
- განსაკუთრებული სიფრთხილე გამოიჩინეთ ორსულებმა და ქრონიკული დაავადებების მქონე პირებმა - მოერიდეთ მასიური თავშეყრის ადგილებს! გრიპის სიმპტომების გამოჩენისთანავე მიმართეთ ექიმს!
- როგორც ჯანმრთელებმა, ასევე გრიპით დაავადებულმა პირებმა, შეძლებისდაგვარად ხშირად დაიბანეთ ხელები საპნით და გამდინარე წყლით,

რათა შემცირდეს ხელით ვირუსის გადატანის შესაძლებლობა; რაც შეიძლება ხშირად გაანიავეთ საცხოვრებელი ადგილი და დაალაგეთ სველი წესით;

- დაავადებულთა თვითიზოლაცია: თუ გაქვთ მაღალი ტემპერატურა თავის, კუნთების, სახსრებისა და ყელის ტკივილით, დარჩით სახლში, მოერიდეთ ჯანმრთელ ადამიანებთან კონტაქტს;
- ჩაიტარეთ სიმპტომური მკურნალობა - მიიღეთ სიცხის დამწევი საშუალებები (გარდა ასპირინისა), ტკივილდამაყუჩებლები და ა.შ.
- იმ შემთხვევაში თუ გამოვლინდება ისეთი სიმპტომები, როგორცაა - სუნთქვის გართულება, ქოშინი, ცხვირ-ტუჩის მიდამოს ციანოზი, მოვარდისფრო სისხლიანი ნახველი, ლეთარგია, ჩვილ ბავშვებში - ძუძუს წოვის შეუძლებლობა, გაუწყლოვება, ყიფლიბანდის დამაბულობა - სასწრაფოდ მიმართეთ ექიმს! შესაძლოა თქვენ გესაჭიროებოდეთ ჰოსპიტალიზაცია და სპეციფიკური მკურნალობა!

გრიპის შესახებ დაწვრილებითი ინფორმაციისათვის იხილეთ ცენტრის ოფიციალური [ვებგვერდი](#) და ფეისბუქ გვერდები ([NCDC](#) და [ჯანმრთელობის ხელშეწყობა](#)) ან დაგვიკავშირდით ცხელ ხაზზე 255 39 39 და 239 89 46.

გამოყენებული ლიტერატურა:

<http://www.cdc.gov/flu/about/qa/disease.htm>