

GRIPA

GRIPA (influenca) je virusna, zarazna bolest dišnog sustava koja se pojavljuje svake zime u periodu od prosinca do kraja ožujka, u većim ili manjim epidemijama. Visoke vanjske temperature neprimjerene za zimu također pogoduju širenju bolesti.



Za razliku od drugih virusnih infekcija dišnog sustava, **simptomi gripe** počinju naglo visokom temperaturom, jakom glavoboljom i bolovima u mišićima. Nakon 2- 3 dana mogu se javiti respiratorni simptomi: suhi kašalj, grlobolja, otežano disanje na nos. Kod male djece bolest je često praćena mučninom, proljevom i povraćanjem.



Gripa je teška bolest, nerijetko praćena i komplikacijama.

Osnovno načelo liječenja gripe je mirovanje, uzimanje većih količina tekućine, lijekovi za snižavanje visoke temperature (antipiretici).



Mladi i zdravi ljudi lakše prebole bolest, a teže mala djeca (nezreo imunološki sustav), starije osobe i bolesnici s kroničnim bolestima. **Najučinkovitiji način zaštite protiv gripe je cijepljenje.**

Ostale mjere uključuju često **pranje ruku**, redovito **provjetravanje prostora**, boravak na **svježem zraku**, ujednačena prehrana s **puno voća i povrća**.



Branka Šprlje, zdravstvena voditeljica