

Epidemijos metu gyventojams rekomenduojama:

- saugotis peršalimo, vengti bendrauti su sergančiais;
- dažnai plauti rankas;
- pasirinkti šiam metų laikui tinkamus drabužius bei apavą, daugiau būti gryname ore, valgyti daugiau vaisių, daržovių;
- gerai vėdinti ir drėgnu būdu valyti patalpas, ypač tuomet, jei jose gyvena, dirba ar lankosi daug žmonių);
- vengti masinių susibūrimo vietų, nesant būtinybei nesinaudoti viešuoju transportu;
- pasirinkti individualias laisvalaikio praleidimo priemones;
- vengti kontaktų su sergančiais;
- pasireiškus pirmiesiems susirgimo požymiams, jei yra galimybė, sergantį izoliuoti nuo sveikųjų;
- jeigu nespėjote, dar galite pasiskiepyti nuo gripo. Imunitetas gripo virusams susiformuoja po dviejų savaitių.

Patarimai, kaip elgtis vaikui susirgus gripu

Jei temperatūra yra iki 38° C

- Konsultacija su gydančiu gydytoju.
- Lovos režimas karščiavimo periodu.
- Dieta, vitaminai (ypač vitaminas C).
- Gausus skysčių kiekis (arbata, sultys, sultinys, mineralinis vanduo).
- Nosies gleivinės paburkimui mažinti – jūros vandens preparatai, nosies lašai arba aerozolis, pasikonsultavus su gydytoju.
- Atsikosėjimui lengvinti – gebenės lapų ekstraktas, čiobrelių sirupas, kiti vaistai, rekomenduoti gydytojo.

Jei temperatūra 38 – 38,5° C

- Visos minėtos priemonės (esant temperatūrai iki 38° C).
- Vartoti karščiavimą mažinančius gydančio gydytojo skirtus vaistus (ypač vaikams, kuriems pasireiškė traukuliai nuo temperatūros; kūdikiams iki 2 mėn. amžiaus; vaikams iki 3m., sergantiems lėtinėmis ligomis; jei karščiavimas vaikui sukelia didelį diskomfortą).

Jei temperatūra daugiau nei 38,5° C

- Visos minėtos priemonės (esant temperatūrai iki 38° C).
- Vartoti gydančio gydytojo rekomenduotus karščiavimą mažinančius vaistus (galima Paracetamolio arba Ibuprofeno kas 4–6 val., tikslinga Ibuprofena kaitalioji su Paracetamoliu).
- Draudžiama vaikams karščiavimui mažinti vartoti Aspiriną.
- Galima temperatūrą mažinti ištrinant kūną rankšluosčiu sumirkytu drungname vandenyje.

Patarimai, kaip elgtis suaugusiam susirgus gripu

- Konsultacija su gydančiu gydytoju.
- Gulimas režimas, ramybė.
- Svarbu gerti daug skysčių, geriau rūgščių (pvz., su citrina, spanguolėmis), tinka vaisinės arbatos, žalia arbata. Taip pat tinka sultiniai, ypač vištienos (veikia raminančiai, skystina gleives, atstato apetitą ir pan.).
- Jei yra galimybė sergantį asmenį atskirti nuo kitų šeimos narių atskirame kambaryje.
- Dažnai vėdinti ir valyti patalpas.

Į gydytoją būtina kreiptis nedelsiant, jei:

- Kelias dienas nemažėja temperatūra ir žmogus labai blogai jaučiasi, atsiranda sąmonės sutrikimai, didelis mieguistumas.
- Jei sunku kvėpuoti, žmogus dūsta, sutrinka kvėpavimas.
- Atsirado stiprus šlapias kosulys.
- Per 3 dienas būklė negerėja (temperatūra didesnė nei 38,5 ir ji nekrenta).
- Viduriavimas, vėmimas nemažėja ar nepraeina per 2 dienas.

Temperatūra

Temperatūros iki 38 laipsnių mažinti nerekomenduojama. Nebent ligonis labai blogai jaučiasi dėl pakilusios temperatūros.

Temperatūrą mažina prakaitavimą sukeliančios liepžiedžių, aviečių, juodųjų serbentų, ramunėlių ar čiobrelėlių arbatos.

Temperatūrą, didesnę nei 38 laipsnių, patartina mažinti Paracetamoliu arba Ibuprofenu (nerekomenduojama vartoti Aspirino).

Geriausia vartoti gryną paracetamolį, o ne kompleksinius preparatus.

Suaugusiems paracetamolis vartojamas ne didesnėmis dozėmis nei 0,5 – 1 g (500–1000 mg) iki keturių kartų per parą. Didžiausia paros dozė – 4,0 g (4000 mg).

Daugelyje sudėtinių preparatų nuo gripo taip pat yra nemaža paracetamolio dozė.

Pvz., karštoje Coldrex arbatoje jo yra net 1,0 g (1000 mg). Todėl vartojant sudėtinius preparatus reikėtų pasižiūrėti jų sudėtį ir laikytis nurodytos vartojimo instrukcijos.

Didelės paracetamolio dozės yra toksiškos kepenims, gali sukelti net ūmų kepenų nepakankamumą. Atsargiai paracetamolį turėtų vartoti ir inkstų bei kraujo gamybos organų ligomis sergantys žmonės. Jiems didžiausia paros turėtų būti mažesnė nei 4,0 g (4000 mg).

Vyresniems nei 12 metų vaikams ir suaugusiems vienkartinė ibuprofeno dozė skausmui ir karščiavimui mažinti yra 0,2 – 0,4 g (200–400 mg). Ją galima vartoti 3 – 4 kartus per dieną.

Minėtus preparatus taip pat patariama vartoti esant galvos, nugaros ir kitiems skausmams.

Antibiotikai nei gripo profilaktikai, nei gripo gydymui nėra skiriami. Jais yra gydomos bakterinės gripo komplikacijos. Vaistus turi skirti tik gydytojas.

Jei temperatūra didesnė nei 38,5 ir nekrenta 3 dienas būtina kreiptis į gydytoją.

Gerklės skausmas

Gerklės skausmą mažina įvairūs čiulpiamos pastilės su eukalptu, mentoliu, medumi, vitaminu C ir kt., paruošamos vaistinėse, medus, čiobrelių arbata, aerozoliniai purškiami preparatai, gerklės skalavimas druskos tirpalu arba vandeniui su citrinos rūgštimi. Gerklės skausmą taip pat malšina karštas medaus ir citrinų gėrimas.

Kosulys

Gripui būdingas sausas kosulys.

Sausą kosulį slopina medaus čiulpiamas, įvairios čiulpiamos pastilės (ypač su čiobreliais). Padeda virtas pienas su medumi, rugiagėlių žiedų, čiobrelių arbata, įvairios atsikosėjimą gerinančios arbatos.

Atsiradus šlapiam kosuliui patariama kreiptis į šeimos gydytoją.

Viduriavimas

Labai svarbu gerti daug skysčių. Tam tinka negazuotas mineralinis vanduo, didelės mineralizacijos mineralinis vanduo (Vytautas, Birutė, Druskininkai) ar specialūs druskų tirpalai, kurie atkuria ne tik sutrikusį skysčių, bet ir elektrolitų (mineralinių medžiagų, cukraus) balansą organizme.

Druskų tirpalą galima pasirošti ir patiems: į 1 litrą virinto vandens (tinka geriamasis vanduo iš butelių) įdėti 1 arbatinį šaukštelį valgomosios druskos ir 8 arbatinius šaukštelius cukraus.

Viduriuojant rekomenduojama dieta. Gerti tik nesaldintą arbatą (ramunėlių, ažuolo žievės, granato žievės mėlynių, gervuogių). Viduriavimui susilpnėjus, su arbata galima pradėti valgyti džiovintus, avižų kisielių, ryžių košę, keptus obuolius, bananus ir melionus. Vengti pieno produktų, aštraus, riebaus maisto. Tinka jogurtas, kefyras, kiti lengvai virškinami produktai.

Dėl vaistų vartojimo konsultuotis su gydytoju.

Jei per 3 dienas būklė nepažeina – kreiptis pas gydytoją.

Vėmimas ir (arba) pykinimas

Gerti daug skysčių. Dieta tokia pati kaip viduriuojant.

Sloga arba užgulusi nosis

Gerti daug skysčių, tai skystina gleives.

Drėkinti aplinkos orą (sausas aplinkos oras tirština išskyras ir džiovina nosies bei gerklės gleivinę).

Galima nosį plauti jūros vandens tirpalu (purškalu).

Nosies lašai vartojami pagal vaisto instrukciją.

Patarimai vyresnio amžiaus žmonėms susirgus gripu

- Gydymas gripo metu toks pat kaip ir jaunesnio amžiaus žmonėms.
- Didesnį dėmesį kreipti į sveikatą sergantiems lėtinėmis ligomis (ypač sergantiems diabetu, širdies ligomis, astma, plaučių ligomis). Nepamiršti vartoti gydančio gydytojo skirtų vaistų.
- Pasijutus blogiau dėl turimų lėtinių ligų būtina kreiptis į šeimos gydytoją.

Informacija parengta pagal SAM.

Irma Strelčiūnaitė

Sveikatos priežiūros specialistė