

## SE VAS LOTEVA PREHLAD ALI GRIPA?

Prehlad in gripa se običajno pojavljata v istem obdobju, najpogosteje jeseni in pozimi, zato pravimo, da sta sezonski obolenji. Ravno zaradi tega in zaradi podobnih simptomov ju pogosto zamenjamo.

**Prehlad** je akutno obolenje dihal, ki je posledica virusne okužbe sluznice žrela, nosu in obnosnih votlin. Povzroča ga več kot 200 virusov, zaradi njihove raznovrstnosti pa nanje nikoli ne postanemo popolnoma odporni. Od okužbe do izbruha bolezni običajno minejo od 1 do 4 dnevi (t. i. inkubacijska doba), znaki prehlada pa trajajo od 7 do 10 dni. Simptomi so posledica vnetja in otekanja sluznice zgornjih dihalnih poti. Pogosto se začnejo z bolečinami v žrelu in hitro napredujejo, v naslednjih 48 urah se običajno razvije večina simptomov. Pojavi se voden izcedek iz nosu, kihanje, zamašen nos, lahko rahlo povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in glavobol. Kašelj, bolj v obliki rahlega pokašljevanja, se pojavi najkasneje in le v tretjini primerov. Najpogostejša zapleta prehlada sta vnetje srednjega ušesa (največkrat pri otrocih) in vnetje obnosnih votlin (sinuzitis). Pri okužbah spodnjih dihal pa je najbolj pogosta in nevarna pljučnica.

**Gripa** je zelo nalezljiva akutna okužba dihal, ki jo povzročajo virusi gripe (influence) tipa A, B ali C. Večina primerov gripe, ki se pojavljajo kot epidemije, povzroča virus influence A, ki tudi najbolj spreminja svoje značilnosti. Čeprav je nekaj simptomov podobnih kot pri prehladu, jo lahko preprosto prepoznamo po hujši obliki bolezni in nenadni visoki telesni temperaturi. Po obdobju inkubacije, ki traja 2 do 4 dni, se običajno pojavijo glavobol, bolečine v hrbtu in mišicah ter mrzlica. Lahko se pridružijo še zamašen nos, draženje na kašelj, pomanjkanje teka in slabost. Suh kašelj se običajno spremeni v produktivnega z manjšimi količinami sluzi in je lahko prisoten do 14 dni. Poleg simptomov v zgornjih dihalih se lahko kažejo še simptomi prizadetosti prebavil, kot so bolečine v trebuhu, driska in bruhanje. Simptomi ponavadi izginejo po 7 dneh, splošna utrujenost pa lahko traja dlje časa.

*Tabela 1: RAZLIKE MED PREHLADOM IN GRIPOM*

<b>ZNAKI</b>	<b>PREHLAD</b>	<b>GRIPA</b>
<b>pojav bolezenskih znakov</b>	postopen	nenaden
<b>zvišana telesna temperatura</b>	redko	več kot 38°C, 3-4 dni
<b>glavobol</b>	redko, blag do zmeren	pogost in izrazit
<b>bolečine v mišicah</b>	redke, neizrazite in blage	pogoste in izrazite
<b>splošna oslabelost</b>	blaga	zelo velika, dolgotrajna
<b>izčrpanost</b>	nikoli	nenadna in izrazita
<b>zamašen nos</b>	pogosto	redko
<b>kihanje</b>	pogosto	redko
<b>vneto in boleče grlo</b>	pogosto	redko

<b>kašelj</b>	blag, zmeren	suh kašelj, pogosto se razvije v hujšo obliko
<b>težave z očmi</b>	solzenje	bolečina pri premikanju oči, občutljivost na svetlobo, pekoče oči

Zdravljenje prehlada in gripe je simptomatsko in namenjeno lajšanju težav, ki so lahko za pacienta zelo moteče. Pomembno je, da se začnemo zdraviti v prvih dneh obolenja, saj s tem omilimo intenzivnost in trajanje znakov bolezni. Predvsem pa moramo poskrbeti za preventivne ukrepe, kot so pogosto umivanje rok z milom, redno zračenje prostorov, izogibanje nepotrebni stikom z bolnimi in zdrav način življenja (zdrava prehrana z veliko sadja in zelenjave, gibanje in pitje zadostnih količin vode ali čaja). Najpomembnejša zaščita pred gripo je cepljenje, ki se priporoča predvsem starejšim od 65 let in kroničnim bolnikom, vendar pa je potrebno cepljenje ponoviti vsako leto, saj se virusi gripe hitro spreminjajo. Pomembno je, da poleg jemanja zdravil za lajšanje simptomov dovolj počivamo, se izogibamo naporom in uživamo dovolj tekočine. Pri težavah z zamašenim nosom in neprijetnim izcedkom uporabimo nosne dekongestive v obliki pršil ali kapljic, ki zmanjšajo oteklino nosne sluznice. Večkrat čez dan priporočamo spiranje nosu s fiziološko raztopino. Če bolezen spremljajo bolečine ali povišana telesna temperatura, svetujemo analgetike in antipiretike, najpogosteje paracetamol. Zdravila so v obliki tablet, sirupov, svečk in zrn z dodanim vitaminom C. Katero zdravilo bomo uporabili, je odvisno od potreb pacienta. Pri suhem in dražečem kašlju uporabimo zdravila za pomiritev kašlja (antitusike), če pa je v dihalnih poteh prisotno preveliko nastajanje sluzi (govorimo o produktivnem kašlju), si pomagamo s pripravki za lažje izkašljevanje le-te. Večkrat svetujemo zdravila s kombinacijo učinkovin za lajšanje več simptomov hkrati, kar je za pacienta bolj ugodno. Pri vnetju žrela se pogosto pojavijo skelenje, neprijetno praskanje in bolečina. Vnetju lahko sledi še hripavost in izguba glasu. Težave lajšamo z lokalnimi antiseptiki, ki uničujejo mikrobo in tako preprečujejo širjenje okužbe in vnetja. Bolj učinkovito delujejo v kombinaciji z lokalnimi anestetiki. Pri hripavosti svetujemo pastile s hialuronsko kislino ali islandskim lišajem za boljše vlaženje sluznice.

Virusi prehlada in gripe se prenašajo kapljično s kašljanjem in kihanjem ali z neposrednim stikom z izločki iz bolnikovih zgornjih dihal, ki pridejo na kožo zdrave osebe ali na predmete. Viruse v telo najpogosteje prenesemo z umazanimi rokami, zato je higiena rok v obdobju prehladov zelo pomembna. Osebe, ki so prebolele prehlad, izločajo viruse različno dolgo, od 4 dni do 3 tedne, otroci jih izločajo dlje kot odrasli. Z ustreznimi ukrepi pa lahko skupaj učinkovito preprečimo razvoj bolezni in omejimo njihovo širjenje.

#### **POMEMBNO JE:**

- Redno umivajmo roke z vodo in milom
- Z neumitimi rokami se ne dotikajmo ust, nosu in oči
- Ob kašljanju in kihanju si zakrijmo usta z robčkom ali zakašljajmo v rokav
- Če zbolimo, ostanimo doma, da ne širimo okužbe
- Izogibajmo se rokovanju in tesnim stikom z obolelimi

Pripravila: Maruša Tamše, mag. farm.