

A tipo gripas: simptomai ir kaip jį atpažinti

Sužinokite, kaip atpažinti A tipo gripo simptomus ir apsaugoti nuo šio viruso. Praktiniai patarimai ir svarbiausia informacija apie prevenciją.

A tipo gripas - kaip atpažinti?

A tipo gripas – tai viena iš dažniausiai pasitaikančių ir pavojingiausių kvėpavimo takų infekcijų, kuri kasmet paveikia milijonus žmonių visame pasaulyje. Šis virusas yra žinomas dėl savo gebėjimo greitai plisti ir sukelti rimtų sveikatos problemų, ypač tiems, kurių imuninė sistema yra silpnesnė. Nors gripas dažnai laikomas įprasta sezonine liga, A tipo gripas išsiskiria tuo, kad gali sukelti pandemijas.

Gripo sezonas dažniausiai prasideda ankstyvą rudenį ir tęsiasi iki vėlyvo pavasario, o jo simptomai dažnai būna panašūs į paprasto peršalimo požymius. Tačiau A tipo gripas gali sukelti komplikacijų, tokių kaip plaučių uždegimas, širdies ir kraujagyslių problemos ar smegenų uždegimas. Todėl labai svarbu mokėti atpažinti pirmuosius šio tipo gripo požymius, kad būtų galima greitai imtis veiksmų ir apsaugoti save bei aplinkinius. Taigi, šiame straipsnyje aptarsime, kas yra A gripas, kaip jis skiriasi nuo kitų gripo tipų, kokie yra jo pagrindiniai simptomai ir kaip atskirti jį nuo kitų ligų.

A tipo gripas ir jo ypatybės

A tipo gripas yra viena iš trijų pagrindinių gripo viruso tipų (A, B ir C), tačiau būtent šis tipas pasižymi didžiausiu pavojumi žmonių sveikatai. **A tipo gripas sukelia ūmias kvėpavimo takų infekcijas ir dažniausiai yra atsakingas už sezonines epidemijas. Be to, jis vienintelis sukelia pandemijas.** Šis virusas gali mutuoti ir taip atsiranda nauji potipiai. Būtent todėl gripas A gali būti lengviau užkrečiamas ir sukelti sunkesnes epidemijas ir net pandemijas. O be to, dėl mutacijų A gripas reikalauja nuolatinio vakcinų atnaujinimo.

Šis virusas plinta tiek tarp žmonių, tiek tarp gyvūnų, pavyzdžiui, paukščių ir kiaulių. A tipo gripas perduodamas oro lašeliniu būdu – per kosulį, čiaudėjimą ar tiesioginį kontaktą su užkrėstais paviršiais. Dėl šios priežasties jis greitai plinta žmonių bendruomenėse, o ypač uždarose erdvėse. A tipo gripas taip pat pasižymi gebėjimu sukelti rimtesnius sveikatos sutrikimus. Nors daugumai žmonių liga praeina be komplikacijų, tam tikroms asmenų grupėms,

tokioms kaip senjorai, kūdikiai ar asmenys, sergantys lėtinėmis ligomis, gali pasireikšti sunkios komplikacijos.

A tipo gripo simptomai

A tipo gripas dažnai prasideda staiga ir gali būti panašus į įprastą peršalimą, tačiau jo simptomai yra intensyvesni ir labiau varginantys. **Vienas pirmųjų ir dažniausių simptomų yra aukšta kūno temperatūra, kuri gali pakilti net iki 39–40 laipsnių Celsijaus.** Prie jos dažnai prisideda šaltkrėtis, stiprus nuovargis ir silpnumas. Be karščiavimo, A gripui būdingas intensyvus raumenų ir sąnarių skausmas, kuris dažnai apibūdinamas kaip viso kūno skausmas ar “kaulų laužymas”. Taip pat pasireiškia galvos skausmai, dažnai kartu su akių jautrumu šviesai. Taip pat neretai pasireiškia ir kvėpavimo takų simptomai, tokie kaip sausas kosulys, gerklės skausmas ir nosies užgulimas.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad A tipo gripas skiriasi nuo įprasto peršalimo ne tik simptomų intensyvumu, bet ir jų eiga. **Peršalimas dažniausiai prasideda palaipsniui, o gripas smogia staigiai ir stipriai.** Be to, peršalimo atveju temperatūra paprastai būna nedidelė (iki 38 laipsnių Celsijaus) arba visai nekyla, tuo tarpu gripui būdingas aukštesnis karščiavimas. Bet visgi, ne visi žmonės patiria vienodus simptomus, kai kurie sergantys A tipo gripu nekarščiuoja, o pavyzdžiui, vaikams dažnai pasireiškia virškinimo sutrikimai, tokie kaip pykinimas, vėmimas ar viduriavimas.

Kada reikėtų sunerimti ir kreiptis į gydytoją?

A gripas dažniausiai praeina be rimtų pasekmių, tačiau kai kuriais atvejais jis gali sukelti sunkias komplikacijas. Ypač pažeidžiami yra mažesni vaikai, vyresni nei 65 metų asmenys, nėščios moterys bei žmonės, sergantys lėtinėmis ligomis, pavyzdžiui, diabetu, astma, širdies ir kraujagyslių ligomis ar imuninės sistemos sutrikimais. Tokiais atvejais gripas gali greitai pereiti į gyvybei pavojingas būkles, tokias kaip plaučių uždegimas, širdies veiklos sutrikimai, meningitas ar net encefalitas.

Sunerimti reikėtų, jei simptomai yra ypač intensyvūs arba paciento būklė staiga pablogėja. Pavojingi ženklai yra dusulys, nuolatinis krūtinės skausmas, stiprus galvos svaigimas, sumišimas ar vangumas. **Aukšta kūno temperatūra, trunkanti ilgiau nei tris dienas, taip pat gali signalizuoti apie komplikacijas, tokias kaip bakterinė infekcija, kuri dažnai išsivysto po gripo.** Ypatingai stebėti reikia ir vaikus. Reikėtų atkreipti dėmesį į neįprastą dirglumą,

kvėpavimo sunkumus ar atsisakymą valgyti ir gerti. Negalima ignoruoti ir gripo simptomų, kurie atrodo lengvesni tačiau tęsiasi per ilgai. Jei po savaitės vis dar jaučiatės silpni, kosulys stiprėja, o temperatūra nesumažėja, svarbu kuo greičiau kreiptis į gydytoją, kadangi laiku suteikta pagalba gali padėti išvengti rimtų sveikatos problemų.

Diagnostika ir gydymas

A tipo gripo diagnostika remiasi tiek klinikiniais simptomais, tiek specialiais testais. **Pirmiausia gydytojas įvertina paciento būklę, klausdamas apie simptomus ir jų trukmę. Tačiau, kadangi gripas gali būti panašus į kitas ligas, pavyzdžiui, plaučių uždegimą ar COVID-19, dažnai atliekami greitieji testai.** Šie testai leidžia per kelias minutes nustatyti, ar pacientas serga gripu, o taip pat nustato jo tipą. O sudėtingesniais atvejais gali būti atliekami laboratoriniai tyrimai, kurie tiksliai nustato ir gripo potipį.

Gripo gydymas priklauso nuo simptomų sunkumo ir paciento būklės. Dauguma žmonių pasveiksta per savaitę laikydamiesi lovos režimo, gerdami pakankamai skysčių ir naudodami [simptomus mažinančius vaistus nuo gripo](#), [paracetamolį](#) ar [ibuprofeną](#). Tačiau tiems, kuriems gripo eiga yra itin sudėtinga arba kyla komplikacijų rizika, skiriami antivirusiniai vaistai. Šie vaistai veiksmingiausi, jei pradedami vartoti per pirmąsias 48 valandas nuo simptomų pradžios.

Atminkite, kad antibiotikai gripo gydymui nėra veiksmingi, nes tai virusinė infekcija. Jie skiriami tik tuomet, kai išsivysto bakterinės komplikacijos, tokios kaip plaučių uždegimas. Taip pat reikėtų vengti per didelio fizinio aktyvumo ligos metu, nes tai gali dar labiau susilpninti organizmą. Na, o namų sąlygomis gydantis gripą, svarbu gerti daug skysčių, valgyti lengvą ir maistingą maistą bei vengti alkoholio ir rūkymo. Taip pat rekomenduojama dažnai vėdinti kambarius ir ilsėtis kiek įmanoma daugiau. Jei simptomai nesusilpnėja arba būklė blogėja, būtina kreiptis į gydytoją, kad būtų užtikrintas tinkamas gydymas ir išvengta galimų komplikacijų.

Kaip apsisaugoti nuo A tipo gripo?

Apsauga nuo A tipo gripo yra viena iš svarbiausių priemonių, siekiant išvengti šios ligos ir jos galimų komplikacijų. **Viena veiksmingiausių prevencijos priemonių yra gripo vakcina, kuri rekomenduojama kasmet.** Vakcina padeda organizmui sukurti antikūnus prieš dažniausiai pasitaikančius gripo viruso potipius, įskaitant A gripą. Kadangi gripo virusas nuolat mutuoja, [skiepus](#) būtina atnaujinti kiekvieną sezoną. Ypač svarbu, kad pasiskiepytų rizikos grupėms

priklausantys asmenys, tokie kaip vaikai, vyresnio amžiaus žmonės, nėščios moterys ir tie, kurie serga lėtinėmis ligomis.

Asmens higiena taip pat yra ne mažiau svarbi mažinant gripo plitimą. **Reguliarus rankų plovimas su muilu, ypač po kontakto su sergančiais asmenimis ar po apsilankymo viešose vietose, gali ženkliai sumažinti viruso perdavimo riziką.** Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, naudokite alkoholio pagrindu pagamintus rankų dezinfekantus. Taip pat svarbu vengti liesti veidą, ypač akis, nosį ir burną, nes būtent per šias zonas virusai lengvai patenka į organizmą. Gripo sezono metu taip pat verta vengti didelių susibūrimų ir artimo kontakto su sergančiais žmonėmis. O jei sergate patys, likite namuose ir laikykitės lovos režimo, kad neplatintumėte viruso. Kosint ar čiaudint būtina dengti burną ir nosį servetėle ar sulenkta alkūne, o panaudotas servetėles iškart išmesti.

Imuninės sistemos stiprinimas taip pat yra svarbi prevencijos dalis. Sveika ir subalansuota mityba, turinti daug vitaminų ir mineralų, reguliari fizinė veikla, kokybiškas miegas ir pakankamas skysčių vartojimas gali padėti organizmui efektyviau kovoti su virusais. Be to, svarbu vengti žalingų įpročių, tokių kaip rūkymas ir per didelis alkoholio vartojimas, nes jie silpnina imuninę sistemą. Galiausiai, tinkamai vėdinkite ir drėkinkite patalpas, ypač žiemos metu, kai dažnai būname uždaroje erdvėje. O virusai, kaip taisyklė, lengviau plinta sausose ir nevėdinamose patalpose. Taigi, prevencija gali ne tik sumažinti gripo riziką, bet ir apsaugoti nuo rimtų sveikatos problemų.

Šaltiniai:

1. Gaitonde DY, Moore FC, Morgan MK. Influenza: Diagnosis and Treatment. *Am Fam Physician*. 2019 Dec 15;100(12):751-758. PMID: 31845781.
2. Keilman LJ. Seasonal Influenza (Flu). *Nurs Clin North Am*. 2019 Jun;54(2):227-243. doi: 10.1016/j.cnur.2019.02.009. PMID: 31027663.
3. Hope-Simpson RE. The spread of type A influenza. *J R Coll Gen Pract*. 1985 Jun;35(275):267-9. PMID: 4032351; PMCID: PMC1960025.
4. Watkins J. Type A influenza. *J R Coll Gen Pract*. 1986 Feb;36(283):82. PMID: 3712338; PMCID: PMC1960373.
5. Hampson AW, Mackenzie JS. The influenza viruses. *Med J Aust*. 2006 Nov 20;185(S10):S39-43. doi: 10.5694/j.1326-5377.2006.tb00705.x. PMID: 17115950.

6. Mosnier A, Caini S, Daviaud I, Nauleau E, Bui TT, Debost E, Bedouret B, Agius G, van der Werf S, Lina B, Cohen JM; GROG network. *Clinical Characteristics Are Similar across Type A and B Influenza Virus Infections. PLoS One.* 2015 Sep 1;10(9):e0136186. doi: 10.1371/journal.pone.0136186. PMID: 26325069; PMCID: PMC4556513.