

4 rzeczy, których prawdopodobnie nie wiesz o grypie



Zima to pełnia sezonu grypowego. Szczególnie w tym właśnie okresie warto odświeżyć swoją wiedzę na temat poważnego wirusowego zakażenia dróg oddechowych, jakim jest grypa. Chociaż każdemu wydaje się, że wie o tej chorobie wystarczająco dużo, w praktyce wciąż można się spotkać z wieloma mitami i obiegowymi opiniami, które z naukową rzeczywistością nie mają wiele wspólnego. Oto cztery fakty na temat grypy, które mogą się okazać zaskoczeniem.

1. Grypą zarażasz, jeszcze zanim wiesz, że jesteś chory

Od kiedy rozpoczyna się okres choroby? Od momentu wystąpienia jej pierwszych symptomów. W przypadku wielu popularnych chorób także wtedy rozpoczyna się okres, w którym chory może zakażać zdrowe osoby w swoim otoczeniu. Inaczej rzecz ma się jednak z grypą. Wirusem wywołującym tę chorobę możemy zarażać już na... 6 dni przed tym, kiedy pojawią się u nas jakiegokolwiek oznaki choroby, a więc zanim w ogóle będziemy zdawać sobie sprawę z tego, że jesteśmy chorzy! – *Warto także pamiętać o tym, że zarażamy nawet do pięciu dni po ustaniu objawów, takich jak gorączka czy ból gardła. Dlatego lepiej dłużej zostać w domu i nie roznosić infekcji* – przestrzega Waldemar Ferschke, lekarz epidemiolog i wiceprezes firmy Medisept.

2. Nie musisz mieć kontaktu z zakażoną osobą, żeby się zarazić

Przenoszenie wirusa grypy odbywa się drogą kropelkową, ale w tym także pośrednio. Oznacza to, że wirusy nie dostają się od razu do naszego organizmu, ale najpierw znajdują się na otaczających nas powierzchniach, takich jak na przykład klamki, włączniki światła, uchwyty w środkach transportu, piloty w hotelach, koszyki i wózki sklepowe czy telefony komórkowe. Tych przedmiotów i powierzchni dotykamy rękami, które „zbierają” znajdujące się na nich zarazki. Jeśli prawidłowo nie umyjemy lub nie

zdezynfekujemy dłoni, prawdopodobieństwo, że zostaną one przeniesione do organizmu, jest bardzo duże. – *Aż 80 procent wszystkich infekcji wywoływanych jest przez niedostateczną higienę rąk* – tłumaczy lekarz. Rękami bowiem dotykamy twarzy, posługujemy się nimi podczas jedzenia i w konsekwencji, nie zachowując prawidłowej higieny, otwieramy wirusom drogę do zakażenia. To nie wszystko. Wirus grypy może przeżyć poza organizmem aż do... 48 godzin! Dlatego poza higieną rąk bardzo ważne jest także dbanie o czystość otaczających nas powierzchni.

3. Przeziębienie nie przeradza się w grypę

Chociaż objawy grypy i zwykłego przeziębienia są podobne, to obie choroby są wywoływane przez zupełnie inne wirusy. Grypa nie jest więc efektem wyjątkowo długotrwałego lub silnego przeziębienia. Co warto wiedzieć, aby odróżnić oba rodzaje zakażenia? Grypa od zwykłego przeziębienia różni się przede wszystkim tym, że jej objawy – choć podobne – są znacznie silniejsze. Najczęściej także grypa atakuje nas gwałtownie, a nie rozwija się jakiś czas, tak jak ma to miejsce w przypadku przeziębienia. Częstym objawem grypy jest również wysoka temperatura wynosząca około 39 stopni Celsjusza. Dodatkowo grypie towarzyszy o wiele gorsze samopoczucie, w tym ogólne osłabienie organizmu, gorączka, brak apetytu, bóle mięśni, stawów, gardła oraz dreszcze.

4. Brak gorączki nie oznacza, że nie masz grypy

Można się spotkać z powiedzeniem, że bez gorączki nie ma grypy. Objawów grypy jest wiele i jednym z nich rzeczywiście jest podniesiona temperatura, sięgająca powyżej 38 stopni Celsjusza, która może się utrzymywać do kilku dni. Nie oznacza to jednak, że grypa zawsze objawia się w ten sposób! Według danych z artykułu Harvard Health, 20-30 procent osób przechodzących grypę nie wykazuje żadnych zewnętrznych oznak choroby! To niepokojąca informacja, ponieważ nie wiedząc o zagrożeniu, trudniej jest się przed nim ochronić. Z tego powodu należy regularnie dbać o odporność organizmu.