

Gripa & Răciăla

A elaborat a/m Pușcașu Diana

CAUZELE

Gripa	Răceala
<ul style="list-style-type: none">• Gripa este provocată, în general, de trei virusuri gripale cu mai multe tulpini. Acestea sunt virusul A, B și C, acesta din urmă fiind într-o formă ușoară care nu cauzează epidemie.• Există, însă, mai multe tulpini virale ale virusurilor gripale A și B, care duc la apariția epidemiilor anuale. Drept urmare, în fiecare an este produs un nou vaccin antigripal, ce combină trei tulpini ale virusurilor gripale A și B, care circulă cel mai frecvent în rândul populației.	<ul style="list-style-type: none">• Răceala poate fi cauzată de aproximativ 200 de viruși, însă, în majoritatea cazurilor, este vorba de rinovirusuri.• Deasemenea pot cauza răceala:<ul style="list-style-type: none">-Coronaviruşii-virusul parainfluenza (HPIV),-adenovirusurile-virusul respirator sincițial (RSV).

FACTORI DE RISC

Gripa	Răceala
<ul style="list-style-type: none">-Virsta-gripa apare mai ales la copiii sub 12 ani și adulții de peste 65 de ani;-Stilul de viață și/sau muncă persoanele instituționalizate sau cele care lucrează în medii aglomerate au un risc mai mare de infectare;-Imunitatea scăzută-Sarcină/Alăptare-Anumite afecțiuni – astmul, diabetul, bolile neurologice sau afecțiunile cardiovasculare cresc riscul de infecție;-Obezitatea – crește riscul de infecție și poate intensifica simptomele	<ul style="list-style-type: none">-Vârsta – copiii mai mici de 6 ani răcesc mai des;-Imunitatea slăbită pe fondul unor afecțiuni cronice (diabet, boli de inimă, insuficiență renală, afecțiuni pulmonare etc.);-Momentul anului – există un risc mai mare de răceală iarna, deoarece petrecem mai mult timp în interior și putem intra în contact cu persoane infectate;-Fumatul – există o probabilitate mai mare de a avea răceală dacă ai fost expus direct sau indirect fumului de țigară. De asemenea, fumatul intensifică simptomele asociate răcelii.

CĂI DE TRANSMITERE

Atât gripa, cât și răceala au un mod de transmitere similar, prin tuse și strănut sau prin contact direct cu suprafețe contaminate.

Cea mai simplă modalitate de transmitere a răcelii sau gripei este de la o persoană la alta, atunci când acestea se află la o distanță mai mică de 1,8 metri. În general, virusul se transmite mai ales prin contactul cu picături din aer provenite de la persoane care tușesc, strănută sau vorbesc. Aceste picături pot ajunge pe gura sau nasul persoanelor din jur ori pot fi inhalate și ajung în plămâni. În cazuri ceva mai rare, virusul se ia la contactul cu suprafețele, urmat de atingerea gurii, a nasului sau a ochilor.

Persoanele bolnave sunt contagioase la 3-4 zile după debutul bolii, iar în cazul adulților sănătoși care s-au infectat, virusul poate fi transmis mai departe cu o zi înainte de apariția simptomelor și până la 5-7 zile după.

DEBUTUL

Gripa	Răceala
Debutează brusc și violent, cu febră de 39-40 de grade Celsius și stări de oboseală, frisoane, tuse uscată, dureri puternice de cap, dureri oculare și roșu în gât.	Debutează cu stări de oboseală, dureri ușoare de cap, strănut, răgușeală, senzația de mâncărime la nivelul scalpului, dureri de gât. Mai apoi, apar iritații ale cavității bucale, o creștere a consistenței mucozității nazale și o paloare ușoară a pielii.

MANIFESTĂRI CLINICE

Gripa	Răceala
<ul style="list-style-type: none">-Febră bruscă de 38-40 de grade Celsius;-Dureri musculare;-Frisoane;-Transpirație abundentă;-Oboseală;-Tuse seacă;-Durere de gât;-Secreții nazale;-Dureri musculare;-Pierderea apetitului;-Rar, diaree și vărsături, mai ales la copii.	<ul style="list-style-type: none">-Secreții nazale abundente;-Nas înfundat;-Durere în gât;-Tuse;-Strănut;-Febră ușoară;-Ochi roșii;-Dureri de cap de intensitate ușoară spre medie.

CÎND NE ADRESĂM LA MEDIC

- În cazul adulților fără boli cronice, răceala sau gripa poate fi tratată acasă. Excepție fac situațiile în care simptomele par a se agrava după primele două zile sau febra nu scade în urma administrării de medicamente antitermice.
- Indiferent de intensitatea simptomelor, copiii, bolnavii cronic, persoanele de peste 65 de ani, gravidele și lăuzele ar trebui să se adreseze medicului, deoarece pot apărea complicații chiar și în urma unei banale răceli.

METODE DE PREVENȚIE

Gripa	Răceala
<p>Cea mai eficientă modalitate de a preveni gripa este vaccinarea. Aceasta este recomandată tuturor persoanelor vulnerabile, începând de la vârsta de șase luni.</p> <p>Vaccinul reduce riscul de infecție, iar în cazul apariției gripei, reduce din severitatea simptomelor.</p> <p>În cazul persoanelor vulnerabile, vaccinarea antigripală reduce riscul de apariție a complicațiilor care ar putea necesita spitalizare.</p>	<p>Pentru răceală nu există un vaccin, însă cele mai la îndemână metode de prevenire a infectării sunt:</p> <ul style="list-style-type: none">- spălarea pe mâini cu apă și săpun- limitarea contactului cu persoanele bolnave și cu suprafețele infectate.- De asemenea, menținerea sănătății sistemului imunitar, prin adoptarea unui stil de viață sănătos

**MULȚUMESC
PENTRU ATENȚIE**

