

# PROGRAM PROFILAKTYKI ZACHOROWANIA NA GRYPĘ

## CELE PROGRAMU:

- Zwiększenie świadomości pacjenta na temat zachorowania na grype.
- Zapobieganie zachorowaniu na grypie.
- Zapobieganie wystąpieniu powikłań pogrypowych.
- Zwiększenie świadomości pacjenta na temat dostępnych szczepionek przeciwko grypie

## KRYTERIA WŁĄCZENIA DO PROGRAMU:

Do programu profilaktycznego może zostać włączony każdy pacjent od skończonego 6 miesiąca życia do późnej starości chcący uniknąć zachorowania na grype i mający aktywną deklarację do lekarza i pielęgniarki POZ Optima Medycyna SA.

## PLAN PROGRAMU:

- Omówienie istoty choroby jej objawów i powikłań.
- Omówienie grup pacjentów narażonych na ciężki przebieg i rozwój powikłań pogrypowych.
- Omówienie sposobów profilaktyki pierwotnej
- Omówienie kogo i kiedy należy zaszczepić.
- Omówienie zasad kwalifikacji do szczepienia
- Informacja na temat dostępnych na polskim rynku szczepionek przeciwko grypie.
- Wręczenie ulotek informacyjnych.

## PRZEBIEG PROGRAMU:

### Co to jest grypa?

Jest to infekcja dróg oddechowych o ostrym przebiegu wywoływana przez wirusa grypy. Zachorowania u ludzi wywołują dwa typy wirusa grypy typ A i B. Wirus grypy atakuje osoby w każdym wieku. U części z nich, zwłaszcza u osób obciążonych chorobami przewlekłymi, małych dzieci, osób starszych (zwłaszcza po 65. Roku życia) może prowadzić do groźnych powikłań, a nawet zgonu. Wirusy grypy są jednymi z drobnoustrojów najszybciej ulegających procesowi przemian antygenowych. Oznacza to, że nie nabywamy pełnej odporności po przechorowaniu. Szczyt zachorowań na grype w Polsce przypada na pierwszy kwartał roku kalendarzowego. Najwyższą liczbą zachorowań rejestruje się w lutym i marcu. Prawie połowa zachorowań dotyczy dzieci w wieku do 14 lat. Objawy grypy: wysoka gorączka (nawet do 40°C, szczególnie u dzieci), uczucie rozbicia, dreszcze, bóle mięśni, głowy, suchy kaszel, mało nasilony katar, ból gardła, u niemowląt i małych dzieci mogą występować: apatia, niechęć do jedzenia, zaburzenia oddychania związane z niedrożnością nosa, bóle brzucha, nudności, biegunka, wymioty. Niepowikłana infekcja trwa około 7 dni. Kaszel oraz uczucie osłabienia mogą utrzymywać się dłużej. Kto jest narażony na ciężki przebieg grypy i powikłań pogrypowych? Dzieci do 5 roku życia, osoby starsze po 65 roku życia, kobiety w ciąży, osoby przewlekle chore.

## **Powikłania grypy:**

- Zapalenie płuc;
- Bakteryjne zapalenie gardła;
- Ostre zapalenie ucha środkowego (dzieci do 5 r.ż);
- Ostre zapalenie krtani I tchawicy;
- Podgłośniowe zapalenie krtani;
- Ostre zapalenie nagłośni;
- Zapalenie oskrzeli;
- Zapalenie zatok;
- Zapalenie mięśnia sercowego;
- Zapalenie mięśni;
- Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych I mózgu;
- Powikłania położnicze (porody przedwczesne, poronienia);
- Zapalenie nerek; Posocznica;
- Zaostrzenie przebiegu chorób przewlekłych (POCHP, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca);
- Zgon.

## **Jak długo pacjent zaraża wirusem grypy?**

Dorośli 6 dni, dzieci do 10 dni, Osoby z ciężkim upośledzeniem - kilka tygodni a nawet miesięcy. Pamiętaj wirus grypy szybko zmienia się i mutuje, dlatego corocznie opracowywany jest nowy skład szczepionki przeciwko grypie. Skład ten jest aktualny tylko w danym sezonie. Systematyczne szczepienie wzmacnia naszą odporność. Systematyczne szczepienie znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania oraz chroni przed powikłaniami. Jeśli zachorujemy na grypę pomimo szczepienia, infekcja przebiega łagodniej.

## **Kogo szczepić?**

Szczepienie przeciwko grypie zaleca się przed każdym sezonem epidemicznym wszystkim osobom, które ukończyły 6. miesiąc życia. Szczególne wskazania do szczepienia istnieją w grupach narażonych na zwiększone ryzyko wystąpienia powikłań pogrypowych bądź ciężkiego przebiegu grypy:

- Dzieci do 5 roku życia
- Dorośli po ukończeniu 50 roku życia
- Dzieci do 18 roku życia leczone przewlekłe kwasem acetylosalicylowy.
- Pacjenci cierpiący na choroby przewlekłe.
- Pacjenci cierpiący na choroby metaboliczne.
- Pacjenci z chorobami nowotworowymi
- Pacjenci z obniżoną odpornością
- Kobiety w ciąży lub planujące ciążę

## **DOSTĘPNE SZCZEPIONKI:**

Vaxigriptetra, Influvac Tetra

## **KTO KWALIFIKUJE DO SZCZEPIENIA?**

Do szczepienia kwalifikuje lekarz rodzinny na wizycie lekarskiej w przychodni Optima. Bierze pod uwagę choroby przewlekłe oraz aktualny stan zdrowia. Nie jest wymagane wykonywanie badań laboratoryjnych przed szczepieniem. Szczepionkę podaje pielęgniarka w Poradni Optima Medycyna S.A.

## **Izolacja pacjentów chorych na gripę w domu.**

Unikanie miejsc publicznych w trakcie epidemii (np. Centra handlowe, kawiarnie, restauracje, kina. Przestrzeganie zasad higieny, takich jak: częste mycie rąk, niedotykanie oczu i nosa rękami podczas pobytu poza domem (wirus może pozostawać na klamkach oraz innych przedmiotach, niepodawanie na powitanie ręki osobie chorej)

## **Stosowanie leków przeciwwirusowych**

W profilaktyce grypy u osób z dużym ryzykiem powikłań oraz u osób u których istnieją przeciwwskazania do szczepień możliwe jest zastosowanie przeciwwirusowych. W Polsce zarejestrowany jest oseltamiwir, aktywny wobec wrażliwych szczepów grypy A i B. Nie zastępuje on szczepień przeciwko grypie. Może wywoływać wiele działań niepożądanych. Wskazania do zastosowania:

- profilaktyce poekspozycyjną u osób u których występują przeciwwskazania do szczepień oraz duże ryzyko ciężkiego przebiegu grypy lub powikłań pogrypowych;
- w profilaktyce przedekspozycyjną u osób narażonych u których istnieją przeciwwskazania do szczepień oraz duże ryzyko powikłań.

## **PAMIĘTAJ:**

Szczepienie przeciwko grypie jest najlepszą formą profilaktyki. Szczepić można dzieci od 6 miesiąca życia. Kobiety w ciąży mogą bezpiecznie szczepić się przeciwko grypie. Szczepienia należy powtarzać corocznie. Grypa może doprowadzić do licznych i ciężkich powikłań a nawet zgonu. Leki dostępne bez recepty nie leczą grypy a jedynie jej objawy.

## **REALIZATORZY PROGRAMU**

Pielęgniarka, pielęgniarka środowiskowa.

## **CZAS TRWANIA PROGRAMU**

Spotkania w ramach profilaktyki cukrzycy odbywać się będą w Poradniach Optima Medycyna co pół roku.

## **MIEJSCE REALIZACJI**

- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Dambonia 171, 45-315 Opole;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Nyska 1, 48-200 Prudnik;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Bracka 1, 48-300 Nysa;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Zwycięstwa 60, 48-250 Raławice Śląskie;
- Przychodnia Optima Medycyna SA Dytmarów 2a, 48-231 Lubrza.

## **HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU W OPTIMA MEDYCYNIA SA**

- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Dambonia 171, 45-315 Opole: każdy czwartek miesiąca 11.00 – 14.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Nyska 1, 48-200 Prudnik: każdy czwartek miesiąca w godzinach 10.00 – 13.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Bracka 1, 48-300 Nysa: każdy czwartek miesiąca w godzinach 11.00 – 14.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Zwycięstwa 60, 48-250 Raławice Śląskie: każdy piątek miesiąca w godzinach 8.00 – 11.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA Dytmarów 2a, 48-231, Lubrza: każdy piątek miesiąca w godzinach 11.00 – 14.00.