

Dažniausiai užduodami klausimai apie pandeminį gripą A(H1N1)v

Parengta 2009 m. lapkričio 5 d.

1. Kas yra gripo A(H1N1)v virusas?

Gripo A(H1N1)v virusas – tai naujas gripo viruso potipis, sukeliantis žmonių susirgimus. Jo sudėtyje yra kiaulių, paukščių ir žmonių gripo viruso genų segmentų. Tokios genetinės sudėties gripo virusas niekada anksčiau nebuvo nustatytas.

2. Kuo skiriasi pandeminis A(H1N1)v gripas nuo kiaulių gripo?

Gripo A(H1N1)v virusas skiriasi nuo kiaulių gripo virusų. Kiaulių gripas – ūmi kiaulių kvėpavimo takų liga, sukelta A tipo gripo viruso. Kiaulių mirtingumas nuo šio gripo yra mažas, kiaulės paprastai pasveiksta per 7–10 dienų. Kiaulių kilmės gripo virusas sukelia infekciją laukiniams ir naminiams paukščiams, arkliams ir žmonėms. Tarp rūšių virusas perduodamas retai. Iki šiol iš kiaulių buvo išskirti 3 gripo A viruso potipiai: H1N1, H1N2 ir H3N2.

Žmonių susirgimai kiaulių gripu nustatomi epizodiškai nuo XX a. šeštojo dešimtmečio. Dažniausiai juo sirgo žmonės, turintys tiesioginį kontaktą su kiaulėmis (pvz., dirbantys kiaulių fermose ir pan.). Iš viso nuo 1958 m. Europoje užregistruota 17 tokių atvejų.

Pažymėtina, kad kiaulių gripas neperduodamas žmogaus žmogui. O naujasis gripo A(H1N1)v virusas plinta tarp žmonių: tai yra, sergantis žmogus užkrečia kitus žmones.

3. Kokie gripo A(H1N1)v simptomai?

Pandeminio gripo A(H1N1)v simptomai panašūs į įprasto sezoninio gripo sukeltus simptomus:

- karščiavimas,
- kvėpavimo takų infekcijos simptomai, pvz., kosulys ar sloga,
- gerklės skausmas,
- galimi kiti simptomai:
 - raumenų ir galvos skausmai,
 - šaltkrėtis,
 - nuovargis,
 - vėmimas ar viduriavimas (šie simptomai nėra įprasti sergant sezoniniu gripu, tačiau pasireiškia daliai sergančiųjų pandeminiu gripu).

Retais atvejais sergant gripu gali išsivystyti sunkios komplikacijos, net jei nesergama jokiais lėtinėmis ligomis (žr. 16 klausimą).

4. Kaip užsikrečiama gripu A(H1N1)v?

Pandeminiu gripu A(H1N1)v užsikrečiama taip pat kaip ir sezoniniu gripu. Jis perduodamas žmogaus žmogui:

- oro lašeliniu keliu, kai sergantis žmogus kosti ar čiaudi;
- netiesiogiai per aplinkos daiktus ar per nešvarias rankas, kai palietus sergančiojo kvėpavimo takų išskyromis užterštus daiktus, rankomis liečiama burna ar nosis.

5. Koks yra inkubacinis periodas? Kaip ilgai sergantis žmogus gali užkrėsti kitus?

Pandeminio gripo A(H1N1)v inkubacinis periodas (laikotarpis nuo užsikrėtimo iki susirgimo) trunka nuo vienos iki septynių dienų.

Manoma, kad užkrečiamąjį periodą trukmė atitinka sezoninio gripo užkrečiamąjį periodą. Sergantis suaugęs žmogus gali užkrėsti kitus apie penkias dienas nuo susirgimo pradžios. Vaikams užkrečiamumo laikotarpis, manoma, trunka 7 dienas. Tačiau potencialiai pavojingu sergantis laikomas tol, kol jam pasireiškia gripo simptomai.

6. Ar galima užsikrėsti gripu A(H1N1)v valgant kiaulieną ir jos produktus?

Ne. Gripo A(H1N1)v virusas neplinta valgant tinkamai paruoštą kiaulieną ir kiaulienos produktus.

Siekiant išvengti bet kokių maistu plintančių užkrečiamųjų ligų rizikos, niekada nerekomenduojama valgyti žalios mėsos. Ruošiant maistą virtuvėje reikia laikytis tinkamos higienos ir, apdorojus žalią mėsą, gerai nusiplauti rankas su muilu, nuplauti paviršius, ant kurių buvo ruošiamas maistas, ir įrankius. Verdant ar kepat mėsą (kai temperatūra mėsos viduje yra 70 °C ir daugiau) virusai ir bakterijos yra sunaikinami.

7. Ar gali gripu A(H1N1)v užsikrėsti kiaulė nuo žmogaus ir žmogus nuo kiaulės?

2009 m. gegužės mėn. Kanadoje nustatyta, kad pandeminiu gripu A(H1N1)v sergantis fermos darbuotojas užkrėtė fermos kiaules. Panašių atvejų būta ir Argentinoje bei Australijoje.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) maisto saugos srityje dirbantys mokslininkai teigia, kad žmonėms, dirbantiems su sergančiomis kiaulėmis fermose arba skerdyklose, yra rizika užsikrėsti kiaulių gripu. Praeityje buvo aprašyta keletas atvejų, kai žmonės užsikrėtė kiaulių gripu nuo sergančių kiaulių.

Tačiau sveikatos priežiūros specialistai pabrėžia, kad valgyti tinkamai iškeptą ar išvirtą mėsą yra saugu, nes gripo virusas neperduodamas per tinkamai iškeptą ar išvirtą kiaulieną ir jos produktus (žr. 6 klausimą). Rizikinga tai, kad kiaulei vienu metu užsikrėtus kiaulių gripu ir pandeminiu gripu, gali įvykti virusų antigeninės sudėties pokyčiai ir atsirasti naujas, galbūt pavojingesnis, gripo virusas.

8. Ar yra vakcinų, kuriomis galima skiepytis nuo gripo A(H1N1)v?

Pandeminio gripo A(H1N1)v vakcinos jau registruotos keliose šalyse: Australijoje, Kinijoje, JAV. Europos Sąjungoje po teigiamo Medicininių produktų, skirtų naudoti žmonėms, komiteto mokslinio

įvertinimo Europos vaistų vertinimo agentūroje (EMA) užregistruotos trys pandeminio gripo vakcinos.

Europoje registruotos šios pandeminio gripo vakcinos: „Focetria®“ (gamintojas „Novartis“), „Pandemrix®“ (gamintojas „GlaxoSmithKline“) ir „Celvapan®“ (gamintojas „Baxter“). Pandeminio gripo vakcinas leidžiama naudoti visose ES šalyse, Islandijoje, Lichtenšteine ir Norvegijoje. Daugiau informacijos apie vakcinas rasite Europos vaistų vertinimo agentūros tinklalapyje <http://www.ema.europa.eu/>.

Vengrijoje užregistruota vietinių gamintojų pagaminta pandeminio gripo vakcina „Omninvest“, kuria gali būti skiepijama tik Vengrijoje.

Siekiant, kad kuo daugiau žmonių būtų paskiepyta nuo pandeminio gripo, didinamos vakcinų gamybos apimtys.

Tačiau sprendimus, kokios gyventojų grupės bus skiepijamos pandeminio gripo vakcina, priima kiekviena šalis.

9. Ar sezoninio gripo vakcina apsaugo nuo pandeminio gripo A(H1N1)v?

Nors yra kai kurių panašumų tarp sezoninio gripo A(H1N1), kurio antigenų yra sezoninio gripo vakcinos sudėtyje, ir pandeminio gripo virusų, **tačiau sezoninio gripo vakcina neapsaugo nuo pandeminio gripo A (H1N1)v.**

10. Ar gripas A(H1N1) išgydomas?

Iki šiol didžioji dalis susirgimų gripu A(H1N1)v pasireiškė lengvomis klinikinėmis formomis, kai pasveikstama savaime. Gripas A(H1N1)v gali būti gydomas antivirusiniais vaistais (neuraminidazės inhibitoriais), kurie palengvina simptomus ir sutrumpina ligos trukmę. Antivirusiniai vaistai yra svarbūs gydant sunkias ligos formas.

11. Ar virusas gali būti atsparus antivirusiniam gydymui?

Keliose šalyse buvo užregistruota atvejų, kai pandeminio gripo A(H1N1)v virusas buvo atsparus antivirusiniam gydymui oseltamiviru (neuraminidazės inhibitoriumi, vaistu „Tamiflu®“). Tačiau iki šiol tai buvo tik pavieniai atvejai ir manoma, kad šio viruso potipio žmogus žmogui neperduoda. Tokie atvejai yra tiriami, bet kol kas nemanoma, kad būtų tiesioginis poveikis visuomenės sveikatai.

Dar per anksti prognozuoti, ar oseltamivirui atsparus virusas gali plisti. Tikėtina, kad tokie atvejai bus tik pavieniai.

Nustatyta, kad oseltamivirui atsparus virusas buvo jautrus zanamivirui.

PSO nuolat stebi situaciją per pasaulio gripo epidemiologinės priežiūros tinklą bei kitus specialius tinklus, tad atsiradus naujesnei informacijai, ji bus paskelbta.

12. Kokia dabartinė situacija Europoje?

Visos ES ir EFTA šalys vykdo pandeminio gripo A(H1N1)v epidemiologinę priežiūrą – registruojami susirgimai ir/ar mirties atvejai. Situacija visose šalyse nuolat kinta. Naujausius duomenis kasdien skelbia Europos ligų prevencijos ir kontrolės centras. Daugiau informacijos:

[http://www.ecdc.europa.eu/en/healthtopics/Pages/Influenza_A\(H1N1\)_Outbreak.aspx](http://www.ecdc.europa.eu/en/healthtopics/Pages/Influenza_A(H1N1)_Outbreak.aspx).

13. Pandemijos eiga: kaip gripas plinta?

Pandeminio gripo A(H1N1)v, kaip pandeminio gripo viruso, plitimą lemia tai, kad didžioji dalis žmonių neturi jokio imuniteto šiam virusui, kitaip nei sezoniniam gripui, kuriam kiekvienais metais tam tikra dalis žmonių įgyja imunitetą. Gripo pandemijos metu didžioji dalis sergančiųjų serga lengvomis formomis, dalis žmonių gali net ir neturėti jokių gripo simptomų. Tačiau nedidelei sergančiųjų daliai išsivysto sunkios gripo formos ir komplikacijos, kai reikalingas gydymas ligoninėje, galimi mirties atvejai.

14. Ką turėčiau daryti, jei ruošiuosi keliauti?

PSO nerekomenduoja apriboti tarptautinių kelionių, tačiau sergantiems žmonėms patariama kelionės atidėti. Jei kelionės metu ar po jos pasireiškė kvėpavimo takų infekcijos simptomai, reikėtų kreiptis į gydytoją. Taip pat kelionės metu bei sugrįžus rekomenduojamos šios pagrindinės apsaugos priemonės:

- Vengti kontakto su sergančiais žmonėmis.
- Susirgus – neiti į viešumą, išlaikyti didesnę nei 1 m atstumą nuo kitų žmonių, kad jų neužkrėstumė.
- Pajutus pirmuosius gripo simptomus kreiptis į gydytoją, likti namuose ir laikytis gydytojų nurodymų. Tai padės išvengti kitų žmonių užsikrėtimo gripu.
- Vengti žmonių masinių susibūrimo vietų.
- Kosint, čiaudint prisidengti burną, nosį vienkartinėmis servetėlėmis; servetėles, kuriomis šluostėme nosį, išmesti į uždaras šiukšlių dėžes ir nusiplauti rankas.
- Dažnai plauti ar dezinfekuoti rankas. Dažnas rankų plovimas ar dezinfekavimas padeda apsisaugoti nuo užsikrėtimo gripo virusu. Rankos plaunamos su muilu ir vandeniu, ypač nusikosėjus ar nusičiaudėjus. Plaunantis rankas nereikėtų skubėti – tai turėtų trukti ne trumpiau kaip dvidešimt sekundžių. Rankų dezinfekavimo priemonės, kurių sudėtyje yra alkoholio, sumažina riziką užsikrėsti gripu per rankas. Patariama vengti liesti rankomis akis, nosį ar burną, kadangi virusai dažnai plinta, kai žmogus paliečia ką nors, kas užteršta mikrobais, o po to liečia savo akis, nosį ar burną.

15. Ką turėčiau daryti, kad neužsikrėščiau?

Siekiant apsisaugoti nuo užsikrėtimo ūmiomis kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis, tarp jų ir gripu, yra rekomenduojamos kasdienės įprastinės priemonės. Dažnai plaukite rankas (neskubėkite, tai turėtų trukti ne trumpiau kaip dvidešimt sekundžių), stenkitės išsaugoti gerą bendrą sveikatos būklę, gerai išsimiegokite, būkite fiziškai aktyvūs, rūpinkitės psichine sveikata, valdykite stresą, gerkite daug skysčių ir valgykite visavertį maistą. Stenkitės neliesti paviršių, kurie gali būti užteršti gripo virusu. Venkite liesti rankomis akis, nosį ar burną, kadangi virusai dažnai plinta, kai žmogus paliečia ką nors, kas užteršta mikrobais, o po to liečia savo akis, nosį ar burną. Venkite kontakto su sergančiais žmonėmis ir masinių žmonių susibūrimo vietų.

16. Kokios asmenų grupės turi didesnę riziką susirgti sunkiomis gripo formomis?

Maža dalis iš užsikrėtusiųjų pandeminiu gripu sirgo sunkiomis ligos formomis, tam tikra jų dalis buvo gydomi ligoninėse kai kurie iš jų mirė, nepriklausomai nuo to, kad medicininė pagalba buvo suteikta. Daugiausiai tai buvo žmonės, priklausantys rizikos grupėms, t. y. žmonės, kurie užsikrėtę turi didesnę riziką sirgti sunkesne ligos forma.

Europoje ir Šiaurės Amerikoje beveik visi sirgę labai sunkiomis gripo formomis arba mirę priklausė šioms rizikos grupėms:

- bet kokio amžiaus žmonės, sergantys lėtinėmis ligomis – diabetu, širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis, taip pat esantys tam tikrų būklių, apsunkinančių kvėpavimą, pvz., turintys didelį nutukimo laipsnį;
- nėščios moterys;
- maži vaikai (ypač iki 2 metų amžiaus).

Apskritai nėščiosios turi didesnę riziką susirgti sunkesnėmis gripo A(H1N1)v formomis. Todėl Europos vaistų vertinimo agentūra (EMA) nutarė, kad nėštumo metu gydymui galima skirti neuraminidazės inhibitorių oseltamivirą.

Pažymėtina, kad retais atvejais sunkiomis ligos formomis sirgo ar net mirė anksčiau buvę visiškai sveiki žmonės. Tokių atvejų užregistruota ir Europoje (pirmas mirties atvejis užregistruotas 2009 m. birželio 10 d.). Manoma, kad tokių atvejų pasitaikys ir ateityje.

Iki šiol stebina tai, kad Šiaurės Amerikoje ir Europoje gana mažai serga vyresnio amžiaus žmonių.

17. Kokie paviršiai dažniausiai užteršiami?

Virusai dažnai plinta, kai žmogus paliečia ką nors, kas užteršta mikrobais, o po to liečia savo akis, nosį ar burną. Čiaudint ar kosint aerozolio lašeliai arba gleivės iš nosies ir gerklės patenka ant aplinkos daiktų, pvz., stalų, knygų, durų rankenų. Žmogus gali užsikrėsti, jei palies tokius užterštus paviršius, o po to neplautomis rankomis palies savo akis, nosį ar burną. Įvairūs tyrimai rodo, kad patekęs ant įvairių paviršių gripo virusas gali išlikti gyvybingas ir juo galima užsikrėsti dar 2–8 val.

18. Kaip valyti namus, kad būtų išvengta gripo išplitimo?

Labai svarbu, kad visi paviršiai namuose būtų švarūs, ypač staliukai prie lovos, įvairūs paviršiai vonioje ir virtuvės stalai. Valoma valymo priemonėmis, skirtomis naudotis buityje, pagal gaminio paskirtį, nurodytą ant etiketės.

19. Ką daryti, kad sirgdamas neplatintum viruso kitiems?

- Jeigu sergate, kaip įmanoma apribokite bendravimą su kitais žmonėmis. Sirgdami neikite į darbą ar mokyklą 7 dienas arba tol, kol nepasveiksite (priklausomai nuo to, kuris laikotarpis yra ilgesnis).
- Kosėdami, čiaudėdami prisidengkite burną, nosį vienkartinėmis servetėlėmis; servetėles, kuriomis šluostėtės nosį, išmeskite į uždaras šiukšlių dėžes ir nusiplaukite rankas.
- Dažnai plaukite rankas su muilu ir vandeniu, ypač nusikosėję ar nusičiaudėję. Rankų dezinfekavimo priemonės, kurių sudėtyje yra alkoholio, taip pat efektyvios.

20. Kaip tinkamai plauti rankas, siekiant išvengti užsikrėtimo gripu?

Dažnas rankų plovimas padeda apsisaugoti nuo užsikrėtimo gripo virusu. Rankos plaunamos su muilu ir vandeniu arba valomos su dezinfekavimo priemonėmis, kurių sudėtyje yra alkoholio, ypač nusikosėjus ar nusičiaudėjus. Plaunantis rankas su muilu ir vandeniu nereikėtų skubėti – tai turėtų trukti ne trumpiau kaip dvidešimt sekundžių. Jei nėra galimybės naudotis muilu ir vandeniu, gali būti naudojamos rankų dezinfekavimo priemonės (servetėlės ar želė pavidalo), kurių sudėtyje yra alkoholio. Jei naudojama želė pavidalo rankų dezinfekavimo priemonė – rankas reikia trinti tol, kol jos liks sausos. Naudojant šias priemones vanduo nebūtinai, nes jų sudėtyje esantis alkoholis efektyviai sumažina rankų užterštumą gripo virusu.

Daugiau informacijos apie pandemiją gripą ir situaciją Lietuvoje:

- Sveikatos apsaugos ministerija: <http://www.sam.lt/index.php?1318069766>
- Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos: <http://www.vvspt.lt/naudinga-informacija/apie-gripa-a-h1n1/>
- Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras: <http://www.ulac.lt/ulpkc.ntgripas.php>
- Ekstremalių sveikatai situacijų centras: http://www.essc.sam.lt/lt/gripas_a_h1n1.html

Daugiau informacijos anglų k.:

- Pasaulio sveikatos organizacija: <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>
- Europos ligų prevencijos ir kontrolės centras: [http://www.ecdc.europa.eu/en/healthtopics/Pages/Influenza_A\(H1N1\)_Outbreak.aspx](http://www.ecdc.europa.eu/en/healthtopics/Pages/Influenza_A(H1N1)_Outbreak.aspx)
- Ligų prevencijos ir kontrolės centras, JAV: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>
- Sveikatos apsaugos agentūra, JK: <http://www.hpa.org.uk/web/HPAweb&Page&HPAwebAutoListName/Page/1240732817665/>
- U.S. Department of Health & Human Services: <http://www.pandemicflu.gov/>

**Parengė Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba
prie Sveikatos apsaugos ministerijos
pagal Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro informaciją.**