

**S. KOPPEL**

**MEDITSIINILISTE TEADUSTE KANDIDAAT**

**GRIPP**  
**JA**  
**SESOONIKATARRID**

**TARTU 1957**



Arhens-~~ACT~~

2/42046

A-21660 I

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

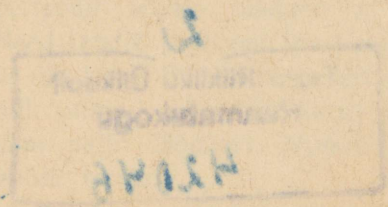
---

S. KOPPEL

MEDITSIINILISTE TEADUSTE KANDITAAT

# GRIPP JA SESOONIKATARRID

UÜOXVIIIJA



TARTU 1957

V

UAAARIRIK ZAAFAARIRIIDE MAJA

2

MOONILISE TIIGI KANDIDAT

GRUPP JA SESSOONIKATAARID

ARHIIVKOGU

2

Tartu Riikliku Olikooli  
Raamatukogu  
42046

Gripp on üks levinumaid nakkushaigusi. Seda esineb kogu maakeral ja ta võib tabada igas vanuses inimesi. Ajuti levib gripp suurtel maa-aladel väga paljusid inimesi haarava raske taudina. Näiteks põdes 1918.—1920. a. grippi rohkem kui 500 miljonit inimest, kusjuures üle 20 miljoni neist surid. Suurte taudide vaheperioodidel esineb ka väiksemaulatuslikke gripitaude ühe või mitme maa piirides. Sellised kergemad gripitaudid algavad enamasti sügis-talveperioodil seoses niiskete ja külmade ilmadega. Need taudid kestavad tavaliselt lühikest aega (umbes üks kuu). Et aga haigusest on haaratud suur hulk inimesi, läheb ka kerge gripitaudi puhul kaduma palju tööpäevi. Samuti nõrgeneb grippi põdenute tervis.

Gripi põhjustajaks on üliväike, isegi mikroskoobiga nähtamatu pisik, nn. gripiviirus. Viirus pesitseb haige ülemistes hingamisteedes (nina, kurk, hingetoru jne.). Haigus levib peamiselt piisknakkuse teel. Köhimisel, aevastamisel ja kõnelemisel paiskab haige koos sülje- ja limapiiskadega õhku hulgaliselt gripiviiruseid. Limapiisakestes sisalduvad gripiviirused hõljuvad nakatamisvõimelistena õhus mitu tundi. Kui terve inimene sellist õhku

sisse hingab, satuvad gripiviirused tema hingamisteedesse. Nakatumine võib toimuda ka kättpidi teretamisel, samuti toidunõude ja teiste haige poolt kasutatud esemete kaudu.

Gripiviirus omab suure nakatamisvõime, kuid väliskeskkonna tingimustes on ta võrdlemisi vähe vastupidav. Gripitaudi algusmomendil on peaaegu kõik inimesed haigusele vastuvõtlikud, sest põetud gripp jätab immuunsuse, s. o. kaitse uuesti haigestumise vastu, ainult 1—3 aastaks. Järelikult võib grippi põdeda korduvalt.

Grippi nakatunud inimesed on oma ümbruskonnale ohtlikud juba haiguse lõimetusperioodi lõpul. (Lõimetusperiood on ajavahemik nakatumisest kuni esimeste haigusnähtude ilmnemiseni.) Eriti ohtlikud on grippi kergete vormidega haiged, kes haigust põevad „püstijalu”.

Lõimetusperiood vältab tavaliselt 1—2 päeva. Haigusnähud ilmnevad enamasti järsku, kehatemperatuur tõuseb 39—40°, esinevad külmavärinad. Haige tunneb tugevat peavalu, valu silmades, seljas ja lihastes, omapärast valu- ning nõrkustunnet liigestes. Haige üldseisund on raske ja üldine enesetunne halb. Esineb jõuetus, isutus, apaatus ning unisus, mõnikord aga ülitundlikkus välisärrituste suhtes. Võib esineda nohu, valulikkus neelamisel, kurgumandlite suurenemine.

Kergematel juhtudel kaovad teravalt väljendunud haigusnähud 4—6 päeva jooksul, püsima aga

jäävad nõrkustunne, unisus, töötahte puudumine. Täieliku tervistumise saavutamiseks peab haige veel mõned päevad lamama, hästi toituma ja rohkesti vitamiine tarvitama. Raskematel juhtudel võib üldine nõrkus pärast ägedate haigusnähtude möödumist põhjustada töövõimetust 2—3 nädala vältel.

Tõsiseks ohuks haigele on gripiga kaasuda võivad tüsistused: kopsupõletik, kopsukelmepõletik, südame, neerude ja liigeste kahjustused. Gripi tagajärjel võivad ägeneda ka juba olemasolevad kroonilised haigused (tuberkuloos, reumatism jne.). Sellepärast ei tohi grippi pidada kergeks haiguseks.

Mitmed teised ägedad nakkushaigused sarnanevad algperioodil gripiga. Sellepärast tuleb eelkirjelatud nähtudega haigestumise puhul kutsuda koju jaoskonnaarst, kes määrab kindlaks diagnoosi ja ravi. Gripihaige peab kogu haiguse vältel olema jaoskonnaarsti ja -õe järelevalve all. Ta ise ei tohi käia polikliinikus või ambulatooriumis, et mitte levitada nakkust.

Haige peab lamama voodis kuni täieliku tervistumiseni. Haigetoas peab olema värske õhk. Haige tuleb soojalt ning mugavalt tekkidega katta, kerge haigestumise korral võib anda talle soojendavaid, higistamapanevaid jooke. See soodustab higistamist ja alandab temperatuuri. Toit peab olema kergesti seeditav, kuid kaloreite- ja vitamiinirikas.

Kõrge kehatemperatuuri vähendamiseks kasuta-

takse aspiriini või püramidooni väikestes annustes. Tüsistuste vältimiseks antakse haigele sulfoonamiidpreparaate või süstitakse penitsilliini. Igasuguste ravimite tarvitamine ja raviprotseduuride teostamine võib toimuda ainult arsti poolt määratult.

Tähtsaks ravivahendiks on ka gripivastane seerum, mida saadakse grippi põdenud inimestelt või loomadelt.

Gripi profülaktika seisneb: 1) gripiviiruste hävitamises väliskeskkonnas ning viiruste leviku takistamises haigelt inimeselt tervele ja 2) organismi vastupanuvõime suurendamises nakkusele, sest nakkus areneb nõrgenenud vastupanuvõimega organismis kergemini.

Gripiviiruse levimise vältimiseks peavad grippi haigestunud inimesed tööprotsessist eemale jääma ja nad tuleb tervetest inimestest isoleerida. Kui neid pole võimalik paigutada eraldi tuppa, on tarvis voodi ette asetada sirm. Haigeid ei tohi tarbetult külastada. Aevastamisel ja köhimisel peab haige oma suu ja nina rätikuga katma, tal peavad olema eraldi toidunõud käterätid jne. Kõiki haige poolt kasutatud esemeid, eriti toidunõusid, tuleb pesta jooksva keeva veega või 2%-lise klooramiinilahusega. Haige sülg ja röga peab desinfitseerima.

Niihästi haige ise kui ka temaga kokkupuutuvad isikud peavad sagedasti käsi pesema, eriti

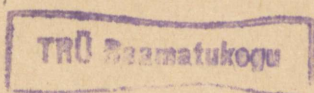
aga enne sööki. Haigega kokkupuutuvatel isikutel on vajalik suu ja nina ees kanda 6-kordselt kokkupandud marlirätikukest. Tingimata peavad seda tegema aga lapsed rinnaga toitvad emad.

Gripitaudi leviku ajal tuleb rahvakogunemiskohades (teatrid, kinod, polikliinikud, ambulatooriumid jne.), töö- ja eluruumides (eriti gripihaige toas) põrandat ja mööblit pesta kloorlubjalahusega (20 g kloorlupja ämbri vee kohta). Kloor, mis sellisest nõrgast lahusest eritub, on inimestele täiesti kahjutu, gripiviirusele aga surmav. Peale kloorlubjalahuse kasutamist on tarvis aknad vähemalt  $\frac{1}{2}$  tundi hoida suletuna, et erituv kloor ei haihtuks.

Koolides, ühiselamutes, sööklates jne. tuleb ruume sagedasti tuulutada ja hoolitseda kätepesemise võimaluse eest. Käsi on soovitatav pesta seebi ja sooja veega, kasutades isiklikku käterätti.

Gripitaudi ajal peab loobuma kättpidi teretamisest, suudlemisest, võõraste rõivastusesemete kasutamisest jne. Lastel, raukadel ja nõrgestatud organismiga isikutel tuleb võimalikult piirata suurte rahvakogunemiskohtade (teater, kino jne.) külastamist.

Suurt tähtsust gripi vältimisel omab õige eluviis, hügieeninõuete täitmine ja organismi tugevdamine karastamise teel. Töö ja puhkus peavad õigesti vahelduma. Organismi ei tohi kurnata alkoholi tarvitamisega. Toituda tuleb korrapäraselt, täis-



väärtuslikult. Toit peab sisaldama rohkesti vitamiine, eriti A- ja C-vitamiini. Soovitatav on loobuda limaskesti tugevasti ärritavatest maitseainetest (pipar, sinep, äädikas jne.). Gripitaudide ajal tuleb võimalikult rohkem viibida värskes õhus, seejuures aga hoiduda külmetamisest.

Organismi karastatakse igahommikuse jaheda veega ülehõõrumise ja järgneva kuivatamisega, jalutuskäikudega, igapäevase võimlemisega, keha-kultuuri ja spordi korrapärase harrastamisega. Karastamine peab toimuma süstemaatiliselt, igal aasta-ajal. Karastamist tuleb alustada juba varases lapseas. Lapsi ei tohi liiga soojalt rõivastada, neid tuleb juba mõne kuu vanuselt harjutada värskes õhus viibimisega, hiljem aga jalutuskäikude ja mängudega värskes õhus. Keha regulaarseid ülehõõrumisi veega tuleb alustada umbes aastavanustel lastel.

Profülaktilist tähtsust omavad ka gripivastased kaitsesüstimid. Gripivastase vaktsiini valmistasid nõukogude teadlased 1951. a. Vaktsiin sisaldab elusaid viiruseid, mis on kaotanud võime grippi esile kutsuda, kuid on küllalt tugevad lühiajalise immuunsuse tekitamiseks. Vaktsiini süstitakse nahaalusi või manustatakse nina limanahale. Gripi vältimiseks annab tulemusi ka gripivastase seerumi manustamine nina kaudu.

Viiruslikust gripist tuleb eristada nn. sesoonikatarri, mille põhjustajaks ei ole gripiviirus. Inimesed

nimetavad sesoonikatarri sageli ekslikult gripiks. Sesoonikatarriid tekivad sageli külmetumise tõttu, sest keha järsk jahtumine soodustab mitmesuguste ülemistes hingamisteedes alaliselt pesitsevate pisikute elutegevuse elavnemist ja alandab organismi kaitsevõimet nende suhtes. See loob soodsad tingimused nimetatud pisikute paljunemiseks. Paljudes tekitavad need pisikud mürke, mis põhjustavad kehatemperatuuri tõusu ja ülemiste hingamisteede ägedat katarraalset põletikku.

Külmetumist ja sesoonikatarri tekkimist soodustavad niisked, muutliku temperatuuriga ilmad, mis esinevad peamiselt kevadeti ja sügiseti. Sesoonilise esinemise tõttu on haigus saanud ka oma nimetuse. Organismi vastupanuvõimet nõrgestavad ja sesoonikatarri tekkimist soodustavad ka ebakorrapärane toitumine, kehalised ja vaimsed ülepingutused jne.

Pisikud, mis organismi vastupanuvõime nõrgenemise tõttu muutuvad haigusttekitavaks, omandavad nakatamisvõime ka teiste tervete inimeste suhtes. Kuid sesoonikatarri on märksa vähem nakkav kui gripp, ei anna nii laiaulatuslikke haiguspuhanguid ega levi laialdastele maa-aladele. Immuunsust sesoonikatarri ei jäta.

Sesoonikatarri kulg on kergem kui gripil. Haigestunud tekib äge katarraalne põletik ülemistes hingamisteedes (ninas, neelus, kurgus, hingekõris), mõnikord aga ka sügavamal hingamisteedes. Eritis

Коппель, Сильвер Давидович  
ГРИПП И КАТАРРЫ ВЕРХНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ  
На эстонском языке

Республиканский дом санитарного просвещения  
Тарту, Р. Пялсони 32

\*

Vastutav toimetaja E. Mikkel

Ladumisele antud 29. I 1957. Trükkimisele antud 1. III 1957. Paber 70×92, <sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Trükipoognaid 0,37. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 0,44.  
MB-01258. Trükiarv 20 000. Tellimise nr. 391. Hans Heidemanni nim.  
trükikoda, Tartu, Vallikraavi 4.

Tasuta

Tasuta

A-21660

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00337126 9