

Griffin

ARSTLIKKU NÖUANNET

4-103648

E. ALLIK

GRIPP

KIRJASTUS «VALGUS» * TALLINN 1967

616

A49

Эуген Аллик

ГРИПП

На эстонском языке

Издательство «Валгус»

Таллин, Пярнуское шоссе, 10

*

Toimetaja R. Järve

Kunstiline toimetaja A. Säde

Tehniline toimetaja E. Toivere

Korrektorid A. Kalberg ja H. Kull

Laduda antud 14. I 1967 Trükkida antud 26. I 1967. Paber
60×90/32. Trükipoognaid 0,375. Arvestuspoognaid 0,36. Trüki-
arv 20 000. MB-01715. Tellimise nr. 7440. Trükikoda
«Kommunist», Tallinn, Pikk t. 2.

Hind 3 kop.

5—3—5

TARTU ÜLIKOOLI

Tavaliselt nimetatakse gripiks muutlike ilmade ja külmetusega seotud haigestumist. See ei ole õige. Gripp on äge nakkushaigus, millel on väga lühike peitejärk. Gripi algus on äge, kusjuures sageli tekib tüsistusi. Haigusetekiitajaks on gripiviirus. Rööbiti gripiga esinevad külmetushaigused, mis tavaliselt väljenduvad hingamisteede ägedate katarridena. Katarride tekitajaks on nii hingamisteede limaskestadel leiduvad pisikud kui ka viirused (paragripiviirused, adenoviirused jt.). Hingamisteede ägedad katarrid erinevad gripist selle poolest, et nad on põhiliselt seotud külmade ja muutlike aastaaegadega ega põhjusta massilist haigestumist. Gripp esineb aga nii üksikjuhtudena kui ka sõltumata aastaajast, tekitab massilist, kiiresti levivat haigestumist, mis lühikese aja jooksul võib ulatusliku taudina levida üle maailma.

Haigusetekiitaja

Aastakümneid peeti gripi tekitajaks ekslikult pisikut, mille möödunud sajandi viimasel aastakümnel avastasid Afanasjev ja Pfeiffer. Alles käesoleva sajandi kolmekümneandil aastail tehti kindlaks, et gripi tekitajaks on üliväikesed pisikud e. viirused, mida 10 cm pikkusesse ahelasse mahuks ritta 1 miljon.

Nagu kõik viirused, nii ka gripitekitaja ei ole võimeline iseseisvaks eluks väljaspool

inimorganismi, vaid ta elab ja paljuneb hingamisteede limaskestas rakkudes.

Gripiviirus on väliskeskkonnas vähe püsiv, hävides kiiresti päikesevalguse, toatemperatuuri (esemeil 3—4 päeva, õhus 4—4½ tundi), desinfitseerivate ainete (kloorlubi, karbolhape) toimel ja mõne minuti jooksul 60—70° temperatuuril. Ultraviolettkiirtega kiiritamisel hävib viirus 5 minuti jooksul. Külmale on ta vastupidav, külmutatult võib pisik säilida kaua.

Kaasajal eristatakse gripiviiruse 3 põhitüüpi: A, B ja C. Nendest põhjustab gripiviirus A massilist haigestumist, viirus B vähema ulatusega puhanguid, viirus C aga suhteliselt kergeid haigestumisi. Gripiviiruse omadused aeg-ajalt muutuvad. Kõige muutlikum on tüüp A. Iga 10—30 aasta järel ilmub uus teisend, mis eelmisest oluliselt erineb. Nii saadi 1946. a. teisend, mida nimetati A₁, 1957. a. aga A₂ (põhjustas «aasia» gripitaudi).

Eriti ulatuslikud, kogu maakeral levivad taudid on harilikult seotud gripiviiruse muutlikkusega looduslikes tingimustes ja sellest tingitult tüübi uue variandi ilmumisega, mille suhtes elanikkond osutub erakordselt vastuvõtlikuks. Nii oli viimane ülemaailmne taud samuti seotud gripiviiruse tüübi uue teisendi A₂ tekkega.

Kuidas toimub grippi nakatumine?

Gripi nakkusallikaks on haiged inimesed. Tuleb silmas pidada, et gripp kulgeb vahel kergelt, eriliste haigusnähtudeta. Sellised haiged on ümbruskonnale eriti ohtlikud, sest jätkates igapäevast tööd võivad nad nakatada sealjuures kaaslasi. Ei tohi unustada, et gripihaige on nakkusohtlik esimesest haiguspäevast kuni täieliku tervistumiseni, s. o. vähemalt 5—7 päeva kestel.

Pisikukandmist, nagu seda tuleb ette näiteks kõhutüüfuse, düsenteeria, difteeria, läkaköha jt. haiguste puhul, gripi korral täheldatud ei ole.

Gripitaudi ajal levib nakkus eriti rahva kogunemise kohtades (teatrid, kinod, kontserdid, autobussid jne.).

Gripiviirused pesitsevad harilikult haige ülemistes hingamisteedes (kurk, nina ja nina kõrvalkoopad). Rääkimisel, köhimisel, aevastamisel, naermisel paiskab haige õhku (tavaliselt 2, erandjuhtudel isegi kuni 10 m kaugusele) gripiviirusi koos sülje-, röga- või limapiiskadega. Piisakesed koos viirustega hõljuvad mõne aja õhus, mida läheduses viibijad sisse hingavad. Seega piisab nakatumiseks haige ja terve inimese hetkelisest kontaktist või ka ainult nakatatud õhu sissehingamisest. Sissehingamisel terve inimese kurgu ja nina limaskestale sattunud gripiviirus tungib limaskesta rakkudesse, paljuneb ja

kandub edasi hingamisteede alumistesse osadesse, nimelt kõrri, hingetorru, kopsutorudesse ja -sompudesse.

Nakatumine võib toimuda ka suudlemisel, kättpidij teretamisel, haige poolt kasutatud toidunõude, tasku- ja käterätikute jm. esemete kaudu.

Hingamisteedes paljunevad gripiviirused eritavad toksiline ehk mürke, mis satuvad vereringesse. Selle tagajärjel areneb gripile omane haiguspilt organismi üldmürgistuse ja ülemiste hingamisteede ärritusnähtudega.

Haigusnähud

Haigus algab ägedalt: kehatemperatuur tõuseb 38, vahel 39—40°-ni, tekivad külmavärinad. Harvem tõuseb temperatuur järk-järgult, saavutades maksimumi teisel või kolmandal haiguspäeval. Palavikuperiood kestab tavaliselt 3—5 päeva. Üheaegselt palavikuga esineb haigel tugev peavalu, vahel ka peapööritus. Haige tunneb üldist nõrkust, väsimust, valusid jäsemeis ja nimmepiirkonnas (eriti öösiti). Sageli esinevad kipitus- ja kuivustunne kurgus, köha. Kuid haigeil võivad katarraalsed nähud, nagu nohu, aevastamine ja pisarate vool ka puududa. Tugev nõrkustunne sunnib haiget voodisse heitma. Ta kaebab valu silmamunades, eriti nende liigutamisel. Haige on loid, puudub isu, esineb kas unisus või unetus.

Kui haigus kulge tüsistusteta, kestab selline seisund 2—4 päeva; tervistumine järgneb 5.—7. päeval pärast haiguse algust.

Tüsistused

Ei tohi unustada, et gripp nõrgestab organismi kaitsejõude ja vähendab vastupanu teistele haigustele. Viimased aga põhjustavad gripihaigel mitmesuguseid ohtlikke tüsistusi. Samuti võivad gripi põdemise järel ägeneda kroonilised haigused, nagu tuberkuloos, reuma, südame- ja närvisüsteemi haigused.

Tüsistusi tekib sagedamini neil inimestel, kellel kas põetud haiguste või suitsetamise ja alkoholi liigse tarvitamise tagajärjel leidub organismis «nõrku kohti».

Kõige sagedamini esinevad gripi tüsistustena kopsupõletik, bronhiit, kopsukelme-põletik, nina kõrvalkoobaste põletikud, kesk-kõrvapõletik ja neeruvaagnapõletik.

Tüsistuste arenemisel haige üldseisund halveneb: tekivad uuesti külmavärinad, kehatemperatuur tõuseb, pulss kiireneb, enesetunne halveneb, üldine nõrkus suureneb. Seejärel aga ilmuvad antud tüsistusele iseloomulikud tunnused.

Kõige raskemaks ja sagedasemaks tüsistuseks on kopsupõletik, mis võib alata juba esimestel haiguspäevadel, kusjuures eriti ohtlik on see vanadele ja väikelastele. Kop-

supõletik võib areneda ka kergelt kulgeva gripi, eriti sageli aga haiguse raske kulu korral. Haigel tekib kõha koos rögaeritusega, hingeldus, huulte ja sõrmeotste sinikus, tor-kavad valud küljes. Arenevates põletikukolle-tes võib moodustuda mäda; mädakolded laa-duvad ja nii tekibki kopsuabstsess, mis vajab juba kirurgilist ravi.

Sageli võib gripi tüsistusena esineda bronhiit.

Gripipuhused nina kõrvalkoobaste põleti-kud arenevad eeskätt neil, kes põevad nende koobaste kroonilisi haigusi. Gripi puhul võib samuti ägeneda krooniline keskkõrvapõletik. Nii nina kõrvalkoobaste põletikud kui ka keskkõrvapõletik tekivad siis, kui gripi põde-mise ajal käiakse väljas, eriti palaviku ja no-huga. Et ninaneel on kuulmetõrve kaudu ühenduses keskkõrvaga, siis esineb, eriti las-tel, sageli koos nohuga keskkõrvapõletik.

Gripi raske kulu korral võib mõnikord langeda südame jõudlus: pulss jääb nõrgaks, haige muutub kahvatuks, otsmik kattub kül-ma higiga. Sellistel juhtudel on vaja välja kutsuda kiirabi.

Peale eelmainitud tüsistuste võivad gri-piga kaasnedä kesk- ja piirde-närvisüsteemi haigused: ajukelme-, aju- ja närvipõletikud ning istmikunärvi kestväd valud, samuti ka psüühilised häired.

Gripi kulg väikelastel on mõningate ise-ärasustega. Gripp algab neilgi äkki, keha-

temperatuur tõuseb 38—40°-ni. Et väikelapsed ei oska kaevata peavalu, valu silmades, luuvalu kogu kehas jt. gripile iseloomulikke nähte, siis võib haiguse algul tähele panna üldseisundi ja käitumise muutumist: laps on kahvatu, loid ja puudub isu. Sageli ilmuvad samaaegselt nohu ja köha, mõnel juhul tekiavad erilise põhjuseeta kõhulahtisus ja oksendamine.

Võitlus gripiga

Et gripp levib piisknakkuse teel, tuleb kõik gripihaiged kõigepealt isoleerida toakaaslastest, perekonnaliikmeist, eriti aga väikelastest, paigutades haige eraldi tuppa või eraldades haige voodi sirmi või eesriidega. Ühiselamus paigutatakse gripihaiged isolaatorisse.

Toa õhk ei tohi olla sumbunud; sobiv toatemperatuur on 18—20°. Külmal aastaajal õhustada tuba kolm-neli korda päevas. Soojal aastaajal hoitagu aken päev läbi lahti. Haigetuba tuleb puhastada iga päev klooramiini- või 0,2—0,5% kloorlubjalahuses niisutatud lapiga (klooramiinilahuse valmistamiseks tuleb võtta 1 teelusikatäis klooramiini 1 liitri vee kohta). Ka tolmulappi on soovitatav nimetatud lahuses niisutada, sest gripiviirus hävib kloori toimel kiiresti.

Gripipuhangu ajal keelatakse haigete külastamine ja katkestatakse igasugused

koolivälised üritused ning õpilaste kogunemised, välditakse külaskäike ja kohtumisi.

Spetsiifilise ravivahendina kasutatakse gripivastast seerumit, mida kaasasoleva väikese lusikakesega puistatakse, samal ajal sügavalt sisse hingates, ninaõõne mõlemasse poolde (kokku 2 lusikakesetäit). Seerumravi alustatakse esimesel-teisel haiguspäeval ning võetakse seejärel seerumit 2—3 korda päevas 2—3 päeva jooksul. Varakult alustatud seerumravi kergendab haiguse kulgu ja piirab tüsistuste teket, sest seerumile lisatud sulfaniilamiidid pidurdavad mikroobide toimet ülemistes hingamisteedes.

Omal algatusel ei tohi alustada ravimist mitmesuguste sulfaniilamiidide ja antibiootikumidega, sest ravimid ja nende kogused peab määrama arst; arsti poolt väljakirjutatud ravimeid tuleb tarvitada ettekirjutuse järgi. Ravimite kasutamine valikuta, ebajärjekindlalt, mitteküllaldastes või liiga suurtes annustes võib haigele kasu asemel tuua kahju, sest haigusetekitajad võivad ravimpreparaatide toime suhtes vastupanuvõimeliseks muutuda.

Gripi vastu võitlemisel on eriti tähtis sanitaar-hügieenireeglitest kinnipidamine ja nende range täitmine.

Gripi ajal tuleb hoiduda kättpidi teretamisest, suudlemisest, haigega ühiste toidu- ja jooginõude, tasku- ja käterättide kasutamisest.

Ühiskondliku toitlustamise ettevõtete, kaupluste, eriti aga lasteasutuste töötajad peavad kandma tööl olles marlimaski. Marlimaski peab endale ette panema ka gripihaige põetaja, samuti last imetav ema. Mask valmistatakse neljakihilisest (20×15 cm) pestud marlist; maski nurkadesse kinnitatakse paelad. Maski vahetatakse iga 3—4 tunni järel, pestakse ja triigitakse kuuma triikrauaga.

Kõhimisel, aevastamisel katta suu ja nina taskuräti või vasaku käe seljaga. Taskurätid tuleb pärast kasutamist keeta, pesta ja kuuma triikrauaga triikida.

Tööruume õhustatagu vähemalt 2 korda tööpäeva kestel, iga kord 5 minutit.

Nagu paljude nakkushaiguste, nii ka gripi puhul võib immuunsuse saavutada kunstlikul teel, viies organismi surmatud või elusaid nõrgestatud haigusetekitajaid. Sellist menetlust nimetatakse aktiivseks immuniseerimiseks e. vaksineerimiseks (kaitsepookimiseks). Gripi vastu vaksineeritakse elusa nõrgestatud gripiviirusega kord aastas (septembris-novembris), kuid vaksineerida võib ka gripipuhangu algul. Gripivaktsiini tilgutatakse ninna koguses 0,5 ml 2—3 korda 7—10 päeva järel. Vaktsiin on täiskasvanutele täiesti ohutu, kuigi vahel esinevad peavalu ja haiglane olek, mis vaibuvad järgmiseks päevaks. Vaksineeritud haigestuvad mittevaksineerituist 2—5 korda harvem.

Eelkooliealisi ja kooliealisi gripi vastu ei vaktsineerita sellele järgneva tugeva reaktsiooni tõttu.

Gripipuhangu ajal võib profülaktiliselt rakendada ka gripivastast seerumit, puistates seda ninna 2 päeva järjest 3—5 päevaste vaheaegadega ja kogu puhangu vältel. Alla 12-aastastele lastele seerumit profülaktika eesmärgil ei anta.

Gripipuhangu ajal on soovitatav kasutada rohkesti vitamiine, eriti C-vitamiini, kas dražeedena või toidus (roheline sibul, musta sõstra toorhoidised, kibuvitsamarjatõmmis jne.). Mõned söövad küüslauku või sibulat. Kummaski leiduvad lenduvad ained fütontsiidid mõjuvad mõnedele mikroobidele surmavalt. Et hingamisteede limaskestadel parasiteerivate mikroobide hulk gripi puhul tõuseb, mis põhjustab tüsistuste tekkimist, on sibula ja küüslaugu söömine kasulik.

Gripi vältimisel ei tohi unustada organismi tugevdamist õige toitumise, karastamise, värskes õhus viibimise ja jalutamise, võimlemise ning kehakultuuri harrastamisega. Rõivastuge ilmastikule ja aastaajale vastavalt ning vältige külmetumist! Sellega tõstame organismi vastupanuvõimet haiguste suhtes ja vähendame haigestumist grippi.

3 kop.

A

103648

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 01130620 8