

Dr Pille Märtn: Grippi ei tasu alahinnata

Rahvasuus kiputakse gripiks nimetama igasugust sügistalvist tõbe, mis nina tatiseks ja hääle kähedaks teeb. Tegelikult ei ole gripp külmetushaiguste koondnimetus, vaid tõsine viirushaigus, mis viib igal aastal Eestis haiglasse tuhatkond inimest ja kustutab eluküünla neist umbes sajal.

„Gripile on iseloomulik äkiline algus. Inimene võib tunda end täiesti tervena, kuid hetk hiljem tabab teda rampväsimus, tekivad külmavärinad, tõuseb kõrge palavik, valutama hakkavad lihased, liigesed, pea ja silmamunadki. Järgneb kurguvalu, kuiv köha ja ninakinnisus,“ kirjeldab gripi esimesi ilminguid Lääne-Tallinna Keskhaigla kogenud nakkushaiguste arst dr Pille Märtn.

Võrdluseks toob ta välja, et mitmed teised hooajalised hingamisteede haigused, mida põhjustavad näiteks koroonavirused, rino- ja adenoviirused, kipuvad algama pigem aegamööda: algul kurgus kraabib, siis ajab miski pidevalt aevastama... Gripp algab aga enamasti järsult, visates palaviku kohe 38-39 kraadi ligi.

„Eriti ohtlik on gripp väikelastele, rasedatele ja vanemaealistele, aga ka täies elujõus täiskasvanule on see üsna raskesti talutav ja tülikas haigus, mis võib mitmeks päevaks voodisse siruli jätta. Ja seda isegi juhul, kui gripp kulgeb kergelt, ilma tüsistusteta.“

See, mis on arsti vaatest kerge põdemine, võib inimesele endale tunduda kui maailma lõpp. „Päevi kestev kõrge palavik, lõhkeda ähvardav pea, valutav keha ning voodisse naelutatav nõrkus on arsti silmis kerge või mõõdukas põdemine,“ selgitab ta. „Raskeks haigestumiseks peame näiteks seda, kui gripiga kaasneb kopsupõletik, mille tagajärjel tekivad hingamisraskused. Sel juhul enam kodusest ravist ei piisa, vaid haigestunu tuleb toimetada kiiresti haiglasse, kus talle antakse lisahapnikku või toetatakse hingamist aparaadi abiga.“

Kopsupõletik ongi gripi üks levinumaid ja tõsisemate tagajärgedega tüsistusi. Veel on tavaline, et gripi tüsistusena ägeneb mõni krooniline haigus, näiteks südamehaigus või diabeet. Nii võib gripipatsient vajada haiglaravi hoopis oma kroonilise haiguse kontrolli alla saamiseks.

Ravi on olemas

„Viirushaiguste ravist rääkides peavad arstid tihtipeale käsi laiutama ja möönma, et haiguse vastu spetsiifiline ravi puudub, ja ainus, mida teha saame, on leevendada sümptomeid. Gripp on siinkohal positiivne erand, sest gripi vastu on olemas tõhus ravim (oseltamiviir), mille arst vajadusel määrab, eeskätt just riskirühma kuuluvatele patsientidele. Arvestama peab aga sellega, et ravimist on kasu ainult siis, kui seda hakatakse võtma esimese 48 tunni jooksul alates gripinähtude tekkest – nii õnnestub organismis viiruse paljunemist pidurdada ja viiruse mõjujõud väheneb,“ räägib dr Märtn.

Kui arst ei ole viirusvastast ravi määranud, saab palaviku alandamiseks ja valu leevendamiseks kasutada käsimüügist saadavat ibuprofeeni või paratsetamooli. „Palaviku alandamist peaks alustama alles siis, kui kehatemperatuur on tõusnud üle 38,5 kraadi ja enesetunne on kehv. Madalama palaviku korral ei ole mõistlik kehatemperatuuri langetada,

sest palavikul on organismile tegelikult kasulik toime – keha tavapärasest kõrgem temperatuur aitab viiruse vastu võidelda.“

Tähtis on juua rohkelt vedelikku, sest haiguse ajal kaotab keha tavapärasest rohkem vett, ja anda endale puhkust.

Hooaeg kogub hoogu

Milliseks kujuneb seekordne gripihooaeg? „Lõunapoolkeral talv hiljuti lõppes ja seal oli näha, et ringluses oli nii A-gripi kaks alatüve kui ka B-gripi üks alatüvi. Võime eeldada, et põhjapoolkeral kulgeb gripihooaeg sarnaselt ehk oodata on korralikku keskmist gripihooaega,“ pakub arst.

Terviseameti andmetel sattus möödunud hooajal gripiga haiglasse üle 1500 inimese ehk 10 protsenti kõikidest grippi haigestunudest. Pooled neist olid vanemad kui 60 eluaastat ja ligi 22 protsenti alla 7-aastased lapsed. Gripi või selle tüsistuste tõttu suri 106 inimest. Nende seas oli ka seitse inimest vanusegrupist 20-59 eluaastat – keegi neist ei olnud vaktsineeritud.

„Haiglas näeme, et gripivaktsiin tõesti kaitseb. Vaktsineeritud inimesed satuvad meie vaatevälja harva,“ kinnitab dr Pille Martin ja tuletab meelde, et riskirühmad saavad gripi vastu vaktsineerida tasuta. „Vaktsineerimise kasu seisneb ka selles, et ühe süstiga saab kaitse nelja erineva gripitüve vastu. Erinevalt vaktsineerimisest ei anna gripi põdemine immuunsust gripi teiste tüvede vastu. Lisaks on immuunsusel komme järgmiseks hooajaks kaduda, seega tuleks immuunmälu igal aastal vaktsineerimisega värskendada. Eriti tähtis on see just kaasuvate haigustega inimestele ja väikelastele, kes ei ole varem grippi põdenud.“

Kuigi haigestumise ennetamiseks on vaktsineerimine olulisim meede, on arsti sõnul tähtis rõhku panna ka sellele, et immuunsüsteem oleks viiruste vastu võitlemiseks heas vormis. „Siin kehtivad kõige lihtsamad soovitused: liigu regulaarselt värskes õhus, söö mõistlikku ja mitmekesist toitu, maga öösel 7-8 tundi, pese hoolikalt käsi ning leia igast päevast väikseid rõõme, mis aitavad külmal ja pimedal ajal vastu pidada,“ soovitab ta.