

**Gripa** (influenca) je ozbiljnija bolest od prehlade, komplikacije su češće, a naročito može biti opasna za ljude starije dobi ili osobe sa hroničnim bolestima ili slabijim imunološkim sistemom. Uzrokuje je virus influence. Zarazna je bolest disajnog sistema. Inkubacija traje 1 do 5 dana, no osobe su zarazne već prvi dan od kontakta sa virusom, prije izbijanja simptoma, te 4 do 7 dana nakon početka bolesti. Gripa je bolest cijelog tijela.

Simptomi nastaju iznenada i naglo sa glavoboljom, groznicom i suhim kašljem, povišenom tjelesnom temperaturom od 38-41oC, mišićna bol može se osjetiti u bilo kojem dijelu tijela, a posebno u nogama i donjem dijelu leđa. Bolesnici se žale na pečenje u očima i osjetljivi su na svjetlo. Koža je vlažna i topla, oči suzne i crvene. Obična prehlada najčešće ne uzrokuje očne i kožne simptome. Gripa uzrokuje to da se pacijent osjeća slabo, uz potrebu samo za odmorom i spavanjem. Potom slijede simptomi sluznica: disajni organi (pečenje u nosu, grlu, bronhima, kašalj, šmrcaanje) češće nego probavni (bolovi u truhu, proljev). Gripa bez komplikacija traje do 10-ak dana.

**Upala grla** podrazumijeva tri različite vrste bolesti: upale ždrijela (faringitis), upalu krajnika (tonzilitis) i upalu grkljana i glasnica (laringitis). To su vrlo česte bolesti koje se najviše javljaju u hladnijem dijelu godine, mada se mogu javiti i u ljetno doba. Kod sva tri oboljenja se javlja bol i peckanje u grlu, otežano gutanje, kašalj i povišena temperatura, s tim da se kod težih slučajeva upale krajnika može javiti otežano disanje i promjena boje glasa. Laringitis - upala glasnica u grkljanu, karakterizira promuklost. Obično se radi o laganoj bolesti koja prolazi za manje od 7 dana.

**Sinusitis** je upala sluznice koja oblaže sinuse i vrlo je česta bolest, a najčešće nastaje kao posljedica prehlade ili alergije. Tipični simptomi akutnog sinusitisa su začepljen nos, curenje iz nosa, osjećaj pritiska i boli u području zahvaćenoga sinusa, a može biti prisutna glavobolja, najčešće jutarnja, kao i povišena temperatura. Od općih simptoma najčešće su izraženi umor i malaksalost. Sinusitis obično traje duže i uzrokuje više simptoma nego obična prehlada.

**Bronhitis** je upala sluznice dišnih cijevi (bronha). Uzročnici bronhitisa, pored virusa, mogu biti i brojne štetne tvari iz zraka, izduvni gasovi, dim cigarete, prašina, vlaga, velike hladnoće ili vrućine. Prvi simptomi akutnog bronhitisa su kašalj i bol u prsima praćeni povišenom temperaturom. Nakon toga bolovi se pojačavaju i šire na cijeli prsni koš, kašalj se pojačava, a disanje postaje malo otežano i ubrzano. Bronhijalna sluznica je nadražena, povećava se količina sluzi, što uzrokuje jak kašalj i obilnije iskašljavanje. Kod većine bolesnika simptomi, naročito kašalj, traju nekoliko sedmica.

**Upala pluća** ili pneumonija nastaje samo ako, preko zraka, posebno opasni organizmi prođu kroz obrambeni mehanizam domaćina. Upala pluća se javlja kao posljedica neke druge bolesti koja je u toku (oportunistička zaraza) u osoba koje boluju od neke hronične bolesti ili imaju druge rizične faktore. Uzročnik se u organizam može unijeti inhalacijom, intravenozno ili tokom operativnog zahvata kod otvorenog prsnog koša. Rizik od upale pluća povećan je kada je pokretanje cilija (metlica) poremećeno usljed suhog zraka ili kada je uslijed pušenja uništena funkcija metlica. Simptomi upale pluća su veoma slični simptomima prehlade ili gripe. Pacijent s upalom pluća se žali na otežano, bolno ili ubrzano disanje. Bakterijska ili tipična upala pluća popraćena je groznicom, visokom temperaturom, znojenjem, bolovima u prsima i produktivnim kašljem – izbacivanjem sekreta žuto-zelene boje. Virusna ili atipična upala pluća uzrokuje bol u mišićima, malaksalost, povišenu temperaturu i neproduktivni kašalj ("ništa" se ne izbacuje prilikom kašlja). Za postavljanje tačne dijagnoze, potrebno je napraviti RTG snimku pluća.

**Za sva pitanja, dodatne informacije, nejasnoće i savjete obratite se ljekaru, farmacutu, ili direktno Ministarstvu zdravstva Kantona Sarajevo.**

**Web: [mz.ks.gov.ba](http://mz.ks.gov.ba)**

**E-mail: [mz@mz.ks.gov.ba](mailto:mz@mz.ks.gov.ba)**



Bosna i Hercegovina  
Federacija Bosne i Hercegovine  
KANTON SARAJEVO  
Ministarstvo zdravstva  
Bosnia and Herzegovina  
Federation of Bosnia and Herzegovina  
CANTON SARAJEVO  
Ministry of Health



KOMISIJA ZA KONTROLU  
REZISTENCIJE NA ANTIBIOTIKE  
SARAJEVO



**PRAVILNA UPOTREBA ANTIBIOTIKA  
I VIRUSNE INFEKCIJE**

## ŠTO SU VIRUSNE INFEKCIJE?

Virusne infekcije su najčešće zarazne bolesti od kojih obolijeva stanovništvo a uzrokuju prehladu, gripu, većinu grlobolja, upalu sinusa, upalu pluća i kašalj. Proljev i povraćanje su često posljedica virusne infekcije crijeva. Zdrav imunološki sistem može se sam odbraniti od takvih bolesti, bez upotrebe lijekova.



## LIJEČENJE VIROZA

U liječenju viroza koriste se lijekovi i postupci koji ublažavaju simptome bolesti i skraćuju njihovo trajanje (tzv. simptomatska terapija). Simptomi viroze mogu trajati nekoliko dana, a postupci i lijekovi za ublažavanje simptoma su:

- Mirovanje uz uzimanje dosta tekućine jer se time olakšava borba vlastitog imunološkog sistema protiv virusa.
- Za bolove treba koristiti analgetike-antipiretike (lijekovi koji snižavaju tjelesnu temperaturu i ujedno ublažavaju bolove) kao što je paracetamol, ali samo ako je tjelesna temperatura 38°C ili viša, i/ili ako su prisutni bolovi u mišićima i zglobovima, glavobolja ili druge vrste bolova.
- Pastile i sprejevi za grlo korisni su u liječenju grlobolje, zatim grgljanje antiseptičkih otopina ili pripravaka na bazi kadulje.
- Kapi za nos ublažavaju hujavicu, ali se ne trebaju koristiti više od nekoliko dana jer njihova duža primjena ima suprotan efekat.
- Za ublažavanje kašlja koriste se sirupi i tablete čiji izbor ovisi o prirodi kašlja (suhi ili produktivni), no najefikasnija metoda u liječenju kašlja su vlaženje zraka u prostoriji i uzimanje puno tekućine.
- Prestanak pušenja, jer dim cigareta uništava plućne ćelije s cilijama (metlice koje proizvedenu sluz koju, putem kašlja ili gutanjem, pomiču prema ustima, zajedno s udahnutim organizmima, česticama prljavštine i alergenima).

Budući da se radi o virusnim bolestima, uzimanje antibiotika nema efekta na intenzitet simptoma i trajanje bolesti. Antibiotik se u terapiji primjenjuje samo kada ljekar utvrdi da se radi o bakterijskoj infekciji. Tada je potrebno provesti antibiotsku terapiju adekvatnim antibiotikom i u dovoljno dugom trajanju.

Nemojte uzimati antibiotike na svoju ruku; javite se svom ljekaru koji će procijeniti da li vam je potreban antibiotik.

## Preventivne mjere od virusnih infekcija:

- Redovno pranje ruku
- Pokrivanje nosa i usta prilikom kihanja i kašljanja
- Korištenje maramica i pravilno odlaganje iskorištenih maramica
- Redovno provjetranje prostorija
- Pridržavanje opštih mjera održavanja higijene, naročito često čišćenje predmeta koji najviše dolaze u doticaj s rukama ( kvake, telefonske slušalice, tastatura kompjutera i sl.)

Najefikasniji način zaštite protiv gripe je cijepljenje. Zaštita protiv gripe postiže se dvije sedmice nakon cijepljenja i traje samo jednu sezonu (godinu). Cijepljenje se preporučuje osobama starijim od 65 godina i osobama oboljelim od hroničnih bolesti kod kojih gripa može izazvati ozbiljne komplikacije (hronični plućni i srčani bolesnici, dijabetičari, bubrežni bolesnici, transplantirane osobe i bolesnici sa oslabljenim imunološkim sistemom).

Virusi koji uzrokuju ova oboljenja prenose se kapljicama koje u okolinu dospjevaju kašljem, kihanjem, govorom i kontaktom, npr. rukovanjem s inficiranom osobom (koja je možda prethodno brisala nos ili kihala u ruke), a zatim diranjem vlastitih očiju, nosa ili usta. U organizam ulaze udisanjem ili preko sluznice nosa ili grla.

**Prehlada** je najčešća zarazna bolest, a javlja se tokom jeseni i zime. Prehlada je blaža infekcija nosa i grla. Traje najviše 7 do 10 dana. Simptomi se javljaju nekoliko dana nakon kontakta sa virusom u vidu hujavice, začepljenog nosa, kihanja, grlobolje i kašlja, ponekad i blago povišene tjelesne temperature. Sekret iz nosa je u početku vodenast, a nakon par dana postaje zamućen i/ili gnojan. Kašalj je obično suh, ali s vremenom se može javiti iskašljaj. Komplikacije prehlade su rijetke.