

# Liječenje pandemijske gripe

## Informacije za pučanstvo

Ovaj informacijski list pruža informacije o liječenju pandemijske gripe.

### Imam li gripu?

Najznačajnija karakteristika gripe (influenca) je iznenadna pojava visoke temperature (38 stupnjeva Celzija ili više), suhi kašalj i bolovi u tijelu, osobito u glavi, križima i u nogama. Obično se osjećate slabo i umorno i ne želite ustati iz kreveta.

Drugi simptomi mogu biti zimica, bolovi iza očiju, gubitak apetita, grlobolja i curenje iz nosa ili začepljen nos. Još je veća mogućnost da je to gripa ako ste bili u kontaktu s nekim tko ju već ima, ili ste na neki drugi način bili izloženi, npr. putovanjem u inozemstvo ili putovanjem na mjesta gdje se pojavljuju epidemije gripe.

### Što očekivati u slučaju gripe:

- Prvih 1–3 dana: Iznenadna pojava temperature, glavobolje, bolovi u mišićima i slabost, suhi kašalj, grlobolja i ponekad začepljen nos.
- 4. dan: Temperatura i bolovi u mišićima se smanjuju. Promuklo, suho ili bolno grlo, kašalj i mogući blaži bolovi u prsima koji postaju sve izraženiji. Možete se osjećati umorno ili bezvoljno.
- 8. dan: Simptomi se smanjuju. Kašalj i umor mogu trajati tjedan do dva, a možda i duže.

U slučaju pandemije, simptomi gripe mogu biti ozbiljniji nego što je uobičajeno i može doći do neočekivanih komplikacija. Tijekom pandemije možda će trebati ranije potražiti liječnički savjet.

### Koje lijekove trebam uzimati?

Količina antivirusnih lijekova za gripu može biti ograničena tijekom pandemije. Australaska vlada će pružiti informacije o dostupnosti ovih lijekova tijekom pandemije i osigurati da ih mogu dobiti oni kojima su najpotrebniji. Ovi lijekovi su učinkoviti samo ako ih uzmete u prvih 24 do 48 sati od nastupa bolesti. Važno je što ranije potražiti liječničku pomoć kako bi se s antivirusnim lijekovima započelo čim se za to pojavila indikacija.

### Savjeti za kupnju lijekova koji se mogu kupiti bez recepta:

- Bolje je kupiti lijek koji liječi samo jedan simptom; na taj način ne uzimate supstance koje vam nisu potrebne ili koje mogu uzrokovati suprotne reakcije.
- Pročitajte naljepnicu kako biste bili sigurni da sastojak pomaže u liječenju simptoma.
- Lijekovi s dugoročnim djelovanjem imaju više nuspojava od lijekova s kratkoročnim djelovanjem.
- Pročitajte naljepnicu i obratite pozornost na sve nuspojave ili interakcije s drugim lijekovima ili zdravstvenim problemima.
- Ako imate neku kroničnu bolest i uzimate lijekove koji su vam prepisani, upitajte ljekarnika ili liječnika da vam preporuči lijek koji bi bio siguran za uzimati.
- Stariji ljudi su daleko osjetljiviji na lijekove općenito i mogu imati više nuspojava koje pogađaju osobito živčani sustav, kao što je pometnja.
- Ako imate bilo kakvih pitanja o lijekovima, porazgovarajte sa svojim liječnikom ili ljekarnikom.

## Što bi mi bilo najbolje učiniti za sebe?

- Odmarati se – vjerojatno ćete se osjećati slabo i umorno sve dok se temperatura ne spusti na normalu (oko tri dana), a ležanje će vam pružiti udobnost i omogućiti tijelu da energiju koristi za borbu protiv infekcije.
- Ostanite kod kuće – ne biste trebali ići na posao / u školu i trebali biste čim više izbjegavati kontakt s drugima dok ste zarazni. Osobe u dobi iznad 12 godina su zarazne otprilike tjedan dana od pojave prvih simptoma.
- Pijte puno tekućine – Dodatna tekućina je potrebna kako bi se nadoknadila ona koja je izgubljena zbog temperature (znojenjem). Ako vam je mokraća tamna, trebate više piti. Pokušajte popiti čašu tekućine, poput vode, svakih sat vremena dok ste budni.

## Ostali korisni savjeti kako bi vam se pomoglo da se oporavite od gripe:

- Uzimajte jednostavne analgetike kao što su paracetamol ili ibuprofen prema uputama na paketu kako biste smanjili bolove u mišićima i snizili temperaturu (osim ako vam liječnik savjetuje drugačije).
- Djeca u dobi do 18 godina ne bi trebala uzimati nikakve lijekove koji sadrže aspirin. Kombinacija gripe i aspirina kod djece može uzrokovati Reyeov sindrom, vrlo ozbiljnu stanje koje pogađa živčani sustav i jetru.
- Antibiotici nemaju učinka na gripu jer gripa je virus, a antibiotici se koriste za borbu protiv bakterija. No, liječnik vam može prepisati antibiotike ako dođe do razvoja bakterijske infekcije na već postojeću gripu.
- Ispirite grlo čašom tople vode radi ublaženja grlobolje. Bombone bez šećera ili pastile također mogu pomoći.
- Termofofor ili jastučić za grijanje također mogu ublažiti bolove. Topla kupka može također umirujuće djelovati.
- Koristite slane kapi za nos ili sprej za olakšanje ili odčepljenje začepljenog nosa. Sredstva za odčepljenje pomažu da se smanji naticanje krvnih žila u nosu. Porazgovarajte sa svojim liječnikom ili ljekarnikom o tome koji lijekovi bi bili najbolji za vas.
- Nemojte pušiti – to će samo iritirati dišne puteve.
- Kašljanje može biti korisno ako se time izbacuje dio sluzi.
- Pokušajte udisati topli vlažni zrak . Prokuhajte vodu u čajniku i stavite vodu u zdjelu na stol. Glavu stavite iznad zdjele, pokrijte ju ručnikom i inhalirajte se 20 minuta. Nemojte stavljati ništa u vodu.
- Tražite pomoć ako živite sami, ako ste samohrani roditelj ili ako ste odgovorni za skrb o nekome tko je krhak i nemoćan. Možda ćete morati nekoga pozvati dok se ne budete bolje osjećali.
- Upamtite, ako lijekove za simptome kupujete u ljekarni (bez recepta), upitajte ljekarnika da provjeri je li to najbolji lijek za vas. Spomenite ako imate neku kroničnu bolest ili ako pijete neke druge lijekove.

## Daljnje informacije

### Better Health Channel

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

### Department of Health and Human Services:

[www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza](http://www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza)

Telefon: 1300 651 160

Ovlastila i objavila Vlada Viktorije, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services lipnja 2016.