

Gripp ei ole kuri koer –

Kuulo Kutsar

Mu lapselaps küsis minult: "Kas gripp on kuri koer, et ta nii valusalt hammustab?", kui oli kuulnud onude-tädide jutte ajalehekirjutiste kohta gripi teemadel. Paraku on laps sageli tähelepanelikum ja teravama mõistusega, kui "ajupesu" läbi teinud tavaline lehelugeja.

Häbi hakkab lapse ees, kui pean temale selgitama, et gripp ei ole mitte marutaudis koer, kelle eest peame põgenema ja vastama lapse küsimusele: "Aga miks siis onud-tädid niimoodi räägivad?" Sellest peaksime tegema valgusttoova järelduse, et lapse intuiitses ja emotsionaalses arusaamises on sügav tõde ning et maailma asjadele peame ka ise mõistuse ja arusaamisega lähenema.

Selle tõdemusega käesolevale gripihooajale hinnangut andes tuleb öelda, et senini ei ole juhtunud gripi levikus mitte midagi erakordset - meil on alanud tavapärane gripi hooaeg, mil levivad nii tavalised A- ja B-gripiviirused kui ka paljud muud hingamisteede ägedaid haigusi põhjustavad ehk respiratoorsed viirused.

Erandina on käesoleval aastal lisandunud mujalt maailmast meile sissetoodud uus gripiviirus, mis nüüdseks on hakanud laiemalt elanike seas levima. Selle tulemusi näeme iga päev ja igal pool - kellel on palavik, pea-, lihas- või liigesevalu, kes köhib, kellel on kergem või tugevam nohu, kes põeb bronhiiti või kurgupõletikku. Ja vahet pole mingisugust - nii tavalised hooajal ringlevad gripiviirused kui ka uus gripiviirus põhjustavad sarnase haiguspildiga gripipi -arst neid patsiendi näkku vaadates ära ei tunne. Küll aga teab ta nüüd, mil igat liiki gripiviirused on ulatuslikult levima hakanud, et gripi oht on suur ja tal tekib kahtlus, et patsient on nakatunud gripipi.

Uus gripp, vana gripp

Perearst loob selles sügistõbede virvarris -korra majja siis, kui ta võtab haigelt proovi, saadab selle laboratooriumisse uuringule ning saab sealt selge vastuse - näiteks, haige põeb A-gripipi. Sellest piisab nii arstile kui haigele, et kohe ravi alustada. Ja isegi sel juhul, kui laborist tuleb vastuseks, et haigel on avastatud "palju müra tekitanud" uus gripiviirus, peame ikkagi käituma tavapäraselt, nagu see gripi ravi korral on ette nähtud.

Tahan veelkord rõhutada, et seniste maailma kogemuste alusel ei ole uus gripiviirus käitunud "marutaudis koerana". Vähemalt minu lapselaps sai küll sellest suurepäraselt aru ja asus rahumeeli kooliteele.

Kõik jutud ja lood erakordsetest haigus- ja surmajuhtudest on asjast väga kaugel olevate inimeste või asjameeste hirmusilmil või "erakordsete uudiste" fabritseerimise eesmärgil komponeeritud lookesed, mida tavainimene või -lugeja arvabki olevat tõde.

Tegelikult on selliselt levitatud teave segadustloov pooltõde, mis on varemgi inimestele tekitanud suuremat kahju, kui iganes on gripp suutnud seda teha. Jah, maailmas on esinenud ka käesoleval gripihooajal nii raskeid haigusjuhte kui ka surmajuhte, aga neid esineb igal hooajal igasuguste gripiviiruste ringlemise ajal ja uus gripiviirus ei ole sugugi spetsialiseerunud nende põhjustamisele.

Varem kui 1957

Küll aga oleme uue viiruse rünnaku suhtes vastuvõtlikumad, sest selletaolise viirusega pole me kunagi varem kokku puutunud ja tema vastu puudub enamikul meist immuunsus. Mõnevõrra võivad sellele siiski loota enne 1957. aastat maailmavalgust näinud inimesed, sest siis ringlesid maailmas uuele viirusele mõnevõrra sarnased viirused.

See on võimalik seetõttu, et meie immuunsüsteemil on imeline omadus pidada meeles oma vaenlaste rünnakuid ja alustada taas nendevastaste kaitsekehakeste valmistamist.

Gripilool on ka teine ja palju helgem külg - grippi haigestumist on võimalik kenasti ära hoida. Tuleb mõistlikult täita üldteada ennetusmeetmeid - pesta käsi, hoiduda eemale köhivast ja aevastavast kaaskodanikust ruumis või ühissõidukis ja ka ise köhida, aevastada varrukasse või taskurätikusse, et teisi mitte nakatada.

Kindlasti ei tasu gripihooajal käia rahvarikastel ühisüritustel, korraldada koosolekuid või reisida muudesse gripiriikidesse. Gripiviirused levivad väga hästi just halvasti õhutatud ruumides või ühissõidukites. Vabas looduses ja värskes õhus nad hajuvad ning nakatumise oht on minimaalne. Kui aga inimene haigestub ja näib, et tegemist võib olla gripiga, ei ole õige perearsti vastuvõturuumi kiirustada ja seal "gripijutte" vestes kaaskodanikke nakatada. Kodus peaks haigel olema võimalus oma töö eraldi toas läbi põdeda, et mitte levitada viirusi teistele pereliikmetele. Pealegi on täiskasvanud haige nakatamisohtlik teiste suhtes kuni seitse päeva ja laps kauemgi.

Pärast tõvest jagusaamist ärge kiirustage kohe tööde ja tegemiste juurde - kosuge vähemalt päev-paar, aga täielikult taastub töövõime alles paari nädala pärast. Kuna alla viieaastastel lastel, üle 65-aastastel eakatel inimeste ja mitmeid kroonilisi haigusi põdevatel inimestel on üldine kaitsevõime väiksem, siis neid tuleks igati kaitsta nakatumise eest.

Gripi haigestumise vältimise kõige tõhusam meede on kahtlemata gripi vastu vaktsineerimine. Kõigepealt peaks iga inimene vaktsineerima end ja oma pereliikmeid hooajalise gripi vastu ja seda vaktsiini jätkub meil igal aastal piisavalt - seda tuleb korrata igal sügisel uuesti, sest uuel hooajal hakkavad elanike seas levima uued gripiviirused, mille vastu ka uus vaktsiin valmistatakse.

Gripi vastu tuleks eeskätt vaktsineerida neid inimesi, keda me ka muidu peaksime hästi kaitsma - lapsed, vanemaealisi ja kroonilisi haigusi põdevaid inimesi. Neile lisaks on otstarbekas vaktsineerida nii lapsi kui täiskasvanuid, kes käivad, töötavad või õpivad kollektiivides -kipuvad ju gripiviirused hästi kergesti levima koolides, ühiselamutes, lasteaedades, kaitsevägeüksustes. Ja ärge õpetajad ja arstid-õed ka ennast unustagu.

Niisiis, gripp ei ole kuri koer, vaid meie iga-aastane - küll soovimatu - külaline, kellega peame toime tulema eeskätt oma igapäevast tarkust ja teadmisi kasutades.