

ELS METGES NO CUREM LA GRIP NI ELS REFREDATS

Com cada any en aquestes dates la grip està en fase d'epidèmia arreu de Catalunya, els centres sanitaris estan saturats de visites i els professionals que les atenen estan desbordats. Sempre és igual, res canvia...

La grip produeix febre elevada, tos, mal de cap i malestar general. En la majoria de casos, les persones es recuperen en una o dues setmanes sense necessitat de rebre tractament amb fàrmacs específics. En general, el tractament de la majoria de virus respiratoris és "simptomàtic" i per tant, cal tenir molta paciència perquè l'única cura és passar-ho. Si hi ha febre s'han de prendre antitèrmics, els habituals que tots tenim a casa. Si algú més del nostre entorn immediat ha estat amb els mateixos símptomes ja sabrem de què es tracta i què hem de fer. I si fumes, ja saps que el tabac multiplica els dies de durada de la tos i que tens més possibilitats d'acabar fent una bronquitis.

Quan tens la grip és important fer repòs i quedar-se a casa per no dispersar els virus i fer emmalaltir altres persones. També és molt important hidratar-se bé, rentar-se sovint les mans per evitar contagis i utilitzar mocadors de paper d'un sol ús.

Només les persones grans o amb malalties de base, gestants, o quan la grip es complica amb febre persistent, dolor toràctic, tos productiva i/o ofec, és aconsellable una visita al metge. La resta de persones es curaran igualment, es visitin o no.

Les urgències de pediatria aquest any han augmentat considerablement. Les recomanacions són les mateixes que en els adults, menys en el cas dels lactants on la febre s'ha de valorar sempre sobretot si s'acompanya de sorolls respiratoris i ofec. Poca cosa més a dir, repòs a casa per no contagiar a la resta dels nens de la guarderia o escola fins 24 o 48h sense febre i les mesures habituals que tots coneixem... perquè no hi ha res de nou per tractar la tos i els mocs.

Aquest any la vacuna sembla ser que és menys efectiva que altres vegades perquè no inclou la principal soca que està produint més casos de grip, però tot i així segueix sent molt recomanable que la gent gran i la gent de risc es vacuni, si no hi ha contraindicacions i es tolera bé, ja que les vacunes poden oferir protecció creuada i la clínica de la grip en el vacunat sempre serà més lleu. Segons dades oficials el 92% dels casos greus ingressats per grip als hospitals sentinelles no estaven vacunats i la majoria d'ells tenien factors de risc per emmalaltir de grip. Aquest any a Castellar s'ha vacunat aproximadament el 50% de la població més gran de 59 anys, i seria bo augmentar aquest % l'any vinent.

Demanem a la població sentit comú aquests dies plens de virus respiratoris per no col·lapsar les urgències amb problemes banals que poden interferir en la detecció d'altres malalties.

Feliç i saludable 2018 a tots.

Laura Llobet

Doctora de família CAP Castellar del Vallès