



Εποχιακή Γρίπη 2011: Τι πρέπει να γνωρίζετε;

Η γρίπη είναι ασθένεια του αναπνευστικού συστήματος. Προκαλείται από μια ομάδα ιών, τους λεγόμενους ιούς της γρίπης. Οι συνήθεις ιοί που προκαλούν λοίμωξη στον άνθρωπο είναι τύπου A (H1N1 και H3N2) και B. Συνήθως η νόσος εκδηλώνεται τους χειμερινούς μήνες στο βόρειο ημισφαίριο, με την μεγαλύτερη έξαρση από Ιανουάριο μέχρι Μάρτιο.

Πολλές φορές ο κόσμος λέγοντας γρίπη εννοεί όλους τις ιώσεις του χειμώνα. Αυτό είναι λάθος. Παρόλο που πολλοί ιοί όπως οι ρινοϊοί, οι αδενοϊοί κλπ προκαλούν λοιμώξεις κλινικά παρόμοιες, εντούτοις συνήθως διαδράμουν πιο ήπια και σπανιότερα προκαλούν επιπλοκές όπως πνευμονίες, ωτίτιδες, παραρινοκολπίτιδες κλπ.

Η μετάδοση του ιού της γρίπης γίνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Αναφέρονται όμως και περιπτώσεις μετάδοσης από ζώα σε άνθρωπο, όπως έγινε πέρυσι με τον ιό H1N1 της νέας γρίπης («γρίπη των χοίρων»).

Η μετάδοση της νόσου γίνεται συνήθως με σταγονίδια από το αναπνευστικό σύστημα ασθενούς που μεταφέρονται σε άλλους ανθρώπους με το φτάρνισμα ή το βήχα. Η άμεση (φιλιά, χειραψία) ή έμμεση επαφή μεταξύ των ανθρώπων είναι τρόπος μετάδοσης των ιών

της γρίπης.

Σημεία και συμπτώματα εποχιακής γρίπης:

1. Πυρετός, ρίγος
2. Λήθαργος, κακουχία, κούραση, ανορεξία
3. Βήχας
4. Μυαλγίες, κεφαλαλγία
5. Φαρυγγαλγία
6. Ρινόρροια
7. Ναυτία, εμετοί, διάρροιες
8. Αναπνευστική δυσχέρεια
9. Επιδείνωση χρόνιων παθήσεων που προϋπάρχουν στον ασθενή

Η κλινική εικόνα που παρουσιάζουν οι ασθενείς που προσβάλλονται από εποχιακή γρίπη μπορεί να είναι ήπια έως και πολύ βαριά. Είναι σημαντικό να υπάρχει εγρήγορση για τα

σημεία που δείχνουν επιδείνωση και ανάγκη για άμεση ιατρική αντιμετώπιση.

Τα ακόλουθα σημεία στα παιδιά δείχνουν ότι υπάρχει επείγουσα ανάγκη ιατρικής περίθαλψης:

1. Δυσκολία στην αναπνοή ή ταχύπνοια
2. Έντονη ωχρότητα ή κυάνωση
3. Λήθαργος, δυσκολία στην επικοινωνίας, μη αντίδραση σε ερεθίσματα
4. Αδυναμία λήψης υγρών από το στόμα
5. Σύγχυση με έντονη ευερεθιστότητα
6. Συμπτώματα γρίπης που υποτροπιάζουν πιο βαριά (+ πυρετό και βήχα)
7. Πυρετός που συνοδεύεται από εξάνθημα.

Στους ενήλικες τα προειδοποιητικά σημεία που δείχνουν ότι υπάρχει ανάγκη επείγουσας ιατρικής περίθαλψης είναι:

1. Δύσπνοια

2. Πόνος ή αίσθημα έντονης πίεσης στο θώρακα ή στην κοιλιά

3. Ξαφνικός ίλιγγος

4. Σύγχυση

5. Επίμονοι εμετοί

Η διάγνωση της νόσου βασίζεται στο ιστορικό, στην κλινική εικόνα και σε συμπληρωματικές εξετάσεις που τεκμηριώνουν την ύπαρξη του ιού. Οι ασθενείς αποβάλλουν τους ιούς για διάστημα 4 έως 5 ημερών από τη μέρα έναρξης των συμπτωμάτων της νόσου.

Ωστόσο μερικοί ασθενείς και ιδιαίτερα τα παιδιά μπορεί να αποβάλλουν ιούς μέχρι και 10 μέρες μετά από την έναρξη της ασθένειας και έτσι είναι σε θέση να μεταδίδουν τον ιό.

Η θεραπεία βασίζεται σε συμπτωματική αγωγή (αντιπυρετικά, παυσίπονα, αντιβηχικά φάρμακα), σε αντιϊικά φάρμακα όπως η αμανταδίνη, η ριμανταδίνη, η οσελταμιβίρη και η ζαναμιβίρη, και σε αντιβιοτικά σε περίπτωση επιπλοκών. Για τη θεραπεία της νόσου, τα αντιϊικά φάρμακα πρέπει να δίνονται όσο το δυνατό πιο γρήγορα μετά από την εκδήλωση της νόσου. Τα αποτελέσματα είναι καλύτερα εάν τα φάρμακα δίνονται στις πρώτες δύο μέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων.

Οι ιοί της γρίπης παρουσιάζουν συχνές μεταλλάξεις. Για το λόγο αυτό υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι, γεγονός που καθιστά πιο δύσκολη την αντιμετώπιση και πρόληψη του. Έτσι κάθε χρόνο το εμβόλιο της γρίπης προσαρμόζεται σύμφωνα με οδηγίες της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, ώστε να καλύπτει τους αναμενόμενους ιούς που θα κυκλοφορήσουν και άρα να είναι πιο αποτελεσματικό.

Στο εμβόλιο της φετινής σαιζόν (2010-11) θα υπάρχουν οι εξής τύποι του ιού για το βόρειο ημισφαίριο:

— A/California/7/2009 (H1N1)-like virus,

— A/Perth/16/2009 (H3N2)-like virus, και

— B/Brisbane/60/2008-like virus.

Συνήθως στις εξάρσεις της εποχιακής γρίπης, επηρεάζονται κυρίως οι ηλικιωμένοι και τα παιδιά. Γι' αυτό συστήνεται εκτός της ομάδας υψηλού κινδύνου (καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες, σακχαρώδης διαβήτης κλπ), πρέπει να εμβολιάζονται και όσοι είναι πάνω από 55 χρόνων και τα παιδιά από 6 μηνών μέχρι 18 χρόνων.

Τα γενικά μέτρα πρόληψης μετάδοσης μολυσματικών ασθενειών προσφέρουν αποτελεσματική προστασία από τον κίνδυνο μετάδοσης και των ιών της γρίπης:

1. Τακτικό πλύσιμο των χεριών. Πλένετε τα χέρια σας μετά από φτάρνισμα ή βήχα. Χρησιμοποιείτε κατά προτίμηση νερό και σαπούνι. Τα σκευάσματα για καθαρισμό των χεριών που περιέχουν αλκοόλη είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά.
2. Κάλυψη του στόματος και της μύτης κατά το βήχα και το φτάρνισμα. Πετάτε τα χαρτομάντιλα μετά από τη χρήση τους.
3. Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας. Οι μολυσματικοί παράγοντες (ιοί, βακτηρίδια κλπ) συχνά μεταδίδονται όταν ένα άτομο αγγίζει κάτι που έχει επιμολυνθεί από αυτούς και μετά αγγίζει το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια του.
4. Τακτικός καθαρισμός των επιφανειών με τις οποίες ερχόμαστε σε επαφή όταν εργαζόμαστε ή που χρησιμοποιούνται από πολλούς ανθρώπους.

5. Αποφυγή στενής επαφής με ανθρώπους που ασθενούν από γρίπη. Εάν εσείς οι ίδιοι ασθενείτε με γρίπη, κρατείτε απόσταση από άλλους για να τους προστατεύετε.

6. Εάν έχετε γρίπη είναι προτιμότερο εάν μπορείτε, να μένετε σπίτι παρά να είστε άρρωστοι στη δουλειά σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να αναρρώσετε γρηγορότερα και να αποτρέψετε τη μετάδοση της νόσου σε άλλους.

Προστατεύετε και φροντίζετε τον εαυτό σας με το να κοιμάστε αρκετά, να είστε σωματικά δραστήριοι κάνοντας τακτικά άσκηση, να διαχειρίζεστε σωστά το στρες, να πίνετε άφθονα υγρά και να επιλέγετε για τη διατροφή σας, θρεπτικά και ενισχυτικά για την υγεία τρόφιμα και φαγητά.

Μιχαήλ Ιασονίδης, Παιδίατρος, Κέντρο Υγείας Παιδιών και Εφήβων «Ηλιακτίδα» , στο διαδικτυακό ιατρικό περιοδικό ΙΑΤΩΡ (<http://www.iator.gr/2011/11/28/odigies-profylaxis-ton-paidion-aidion-apo-ti-gripi-iato/>)