

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΓΡΙΠΗ

Η γρίπη είναι μία οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος. Προκαλείται από τους ιούς της γρίπης Α και Β, οι οποίοι προσβάλλουν το ανώτερο ή/και το κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος. Μπορεί να προκαλέσει ήπια ή σοβαρή νόσο και μερικές φορές να οδηγήσει σε θάνατο. Η γρίπη εμφανίζεται με εποχικές εξάρσεις. Στη χώρα μας η περίοδος της γρίπης διαδράμει από Οκτώβριο έως Απρίλιο, με έξαρση της δραστηριότητας μεταξύ Δεκεμβρίου και Φεβρουαρίου.

Ο ιός της γρίπης Α(H1N1) είναι ένας υπότυπος του ιού της γρίπης που επηρεάζει και τους ανθρώπους. Μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και η νόσηση έχει περιγραφεί ως πολύ σοβαρή σε κάποιες περιπτώσεις.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ H1N1

Είναι παρόμοια με της εποχικής γρίπης δηλαδή αιφνίδια έναρξη πυρετού και συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα (βήχας, καταρροή, πονόλαιμος, πόνος στους μυς, πονοκέφαλος), ενώ μπορεί να παρουσιαστούν και άλλα συμπτώματα, όπως ρίγη, αίσθημα κόπωσης, διάρροια και έμετοι, κ.λ.π Σε μερικές περιπτώσεις, παρατηρείται σοβαρή νόσηση σε κατά τα άλλα υγιείς ανθρώπους που μολύνονται με τον ιό.

Πώς μολύνονται οι άνθρωποι με το νέο ιό της γρίπης Α(H1N1);

Οι άνθρωποι μολύνονται με τον ιό με τον ίδιο τρόπο όπως και στην εποχική γρίπη. Μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από ασθενή που βήχει ή φτερνίζεται. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί και έμμεσα, όταν τα μολυσμένα σταγονίδια που προέρχονται από ασθενή εγκαθίστανται στα χέρια του ή σε άλλες επιφάνειες που μπορεί στη συνέχεια να μεταδώσουν τον ιό σε ανθρώπους που τις ακουμπούν και, στη συνέχεια, ακουμπούν τη μύτη ή το στόμα τους.

Περίοδος επώασης και περίοδος μεταδοτικότητας

Οι μελέτες που διεξάγονται δείχνουν ότι η περίοδος επώασης είναι μεταξύ 1 και 7 ημερών. Δηλαδή, από τη στιγμή που ο ιός θα εισέλθει στον ανθρώπινο οργανισμό, τα συμπτώματα θα ξεκινήσουν κάποια στιγμή μεταξύ της επόμενης ημέρας και 7 ημερών αργότερα.

Ο ιός μεταδίδεται από νοσούντες ανθρώπους, κυρίως όσο έχουν συμπτώματα, αλλά μπορεί και έως 7 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων τους, προκειμένου για ενήλικες, και ενδεχομένως περισσότερο, προκειμένου για παιδιά.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Συμπτωματική αγωγή.

Αντικατάσταση φάρμακα που συστήνει ο θεράπων ιατρός

Τι πρέπει να κάνει κάποιος που έχει συμπτώματα γρίπης

Για να προστατεύσει τόσο τον εαυτό του όσο και τους άλλους:

- όσο έχει κάποιος συμπτώματα, να παραμένει μακριά από άλλους
- να μην πηγαίνει δουλειά ή σχολείο για όσο έχει συμπτώματα
- να αποφεύγει τις μαζικές συγκεντρώσεις
- να καλύπτει τη μύτη και το στόμα του όταν βήχει ή φτερνίζεται

- να πετάει το χαρτομάντιλο με το οποίο σκούπισε το πρόσωπό του στα σκουπίδια μετά τη χρήση του
- να πλένει συχνά τα χέρια του με νερό και σαπούνι. Μαντηλάκια με οινόπνευμα μπορεί επίσης να βοηθούν
- να αποφεύγει να ακουμπάει τα μάτια, τη μύτη και το στόμα του

Ομάδες υψηλού κινδύνου για τις οποίες συστήνεται ο αντιγριπικός εμβολιασμός με το εποχικό εμβόλιο της γρίπης:

1. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.
2. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι)
3. Παιδιά και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:
 - ο Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
 - ο Καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές
 - ο Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας)
 - ο Μεταμόσχευση οργάνων
 - ο Δρεπανοκυτταρική νόσο και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες
 - ο Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
 - ο Χρόνια νεφροπάθεια
 - ο Νευρομυϊκά νοσήματα
4. Έγκυες γυναίκες β' και γ' τριμήνου
5. Παιδιά που παίρνουν μακροχρόνια ασπιρίνη
6. Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά <6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα, τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη
7. Οι κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων, λυκείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κα)

Τρόποι προστασίας από τη νόσο;

Τακτικό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών –και όχι απλώς τοποθετώντας τα κάτω από τρεχούμενο νερό βρύσης. Χρειάζεται πλύσιμο τουλάχιστον 20 δευτερολέπτων

Κατανάλωση πολλών υγρών

Αποφυγή στενών επαφών με άτομα που έχουν συμπτώματα γρίπης

Αποφυγή συναθροίσεων

Αποφεύγετε να ακουμπάτε επιφάνειες που μπορεί να έχουν μολυνθεί με τον ιό της γρίπης

Αποφεύγετε να ακουμπάτε τη μύτη και τα μάτια σας.

Συχνός αερισμός των χώρων

Ποιες επιφάνειες είναι πιθανότερο να είναι πηγές μόλυνσης;

Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί όταν κάποιος ακουμπήσει μια μολυσμένη επιφάνεια και, στη συνέχεια, ακουμπήσει τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα του. Σταγονίδια που φέρουν τον ιό εκτοξεύονται από το στόμα και τη μύτη των νοσούντων ατόμων και ταξιδεύουν μέσω του αέρα. Αυτά μπορεί μετά να βρεθούν σε βιβλία, τραπέζια, χερούλια από πόρτες κ.τ.λ. και να προκαλέσουν νόσηση σε υγιές άτομο όταν έρθουν σε επαφή με τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο ιός μπορεί να επιβιώσει σε τέτοιες επιφάνειες για 2-8 ώρες. Γι' αυτό το λόγο, είναι σημαντικό να διατηρούνται

καθαρά τα κομοδίνα και οι επιφάνειες στο μπάνιο και στην κουζίνα με τη χρήση απολυμαντικών ουσιών, σύμφωνα με το υλικό κατασκευής της κάθε επιφάνειας.

Πώς μπορώ να αποφύγω τη διασπορά ιών όταν είμαι άρρωστος;

-Περιορίστε την επαφή με άλλα άτομα όσο το δυνατόν περισσότερο. Μην πηγαίνετε σχολείο ή δουλειά για 7 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων ή μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματά σας,

-Καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας με ένα χαρτομάντιλο όποτε βήχετε ή φτερνίζετε. Πετάξτε το χαρτομάντιλο στο καλάθι των αχρήστων μετά τη χρήση του και πλύνετε τα χέρια σας,

-Πλένετε τα χέρια σας συχνά και νερό και σαπούνι, κυρίως μετά από βήχα ή πταρμό. Τα υγρά καθαρισμού με βάση το οινόπνευμα είναι επίσης αποτελεσματικά.

Ποια είναι η καλύτερη τεχνική πλυσίματος των χεριών για την αποφυγή νόσησης;

Πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι ή καθαρίζετε τα με υγρά με βάση το οινόπνευμα. Το πλύσιμο των χεριών με ζεστό νερό και σαπούνι πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Όταν το νερό ή/και το σαπούνι δεν είναι διαθέσιμα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν καθαριστικά μαντήλια μιας χρήσης με βάση το οινόπνευμα ή τζελ καθαρισμού. Αν χρησιμοποιείτε τζελ, τρίβετε τα χέρια σας μέχρι να απορροφηθεί το τζελ. Τα τζελ δεν χρειάζονται νερό.

Σε τι διαφέρει η γρίπη από το κοινό κρυολόγημα;

Το κοινό κρυολόγημα προκαλείται από ιούς διαφορετικούς από τους ιούς της γρίπης. Τα συμπτώματά του συνήθως είναι πιο ελαφρά, περιορίζονται στο ανώτερο αναπνευστικό (καταρροή, φτάρνισμα, πονόλαιμος), διαρκούν λιγότερο, ενώ σπάνια συμβαίνουν επιπλοκές. Αντίθετα, η γρίπη μπορεί να προκαλέσει σοβαρή νόσηση και επιπλοκές.

Συμπτώματα	Κοινό Κρυολόγημα	Γρίπη
Πυρετός	Σπάνια στους ενήλικες και στα μεγαλύτερα παιδιά. Μπορεί όμως να είναι υψηλός (έως και 39 ^ο c) στα βρέφη και τα μικρά παιδιά.	Συνήθως υψηλός, από 38,5 ^ο C μέχρι και 40 ^ο C, που διαρκεί συνήθως 3-4 ημέρες.
Πονοκέφαλος	Σπάνια υπάρχει.	Απότομη έναρξη. Μπορεί να είναι έντονος.
Μυϊκοί πόνοι	Μέτριας βαρύτητας.	Συνήθως έντονοι
Αίσθημα κόπωσης	Μέτριας βαρύτητας	Συχνά έντονο. Μπορεί να διαρκέσει δύο ή και περισσότερες εβδομάδες.
Έντονη εξάντληση	Όχι.	Αιφνίδια έναρξη. Μπορεί να είναι πολύ έντονη.
Καταρροή	Συχνά.	Μερικές φορές.
Φτάρνισμα	Συχνά.	Μερικές φορές.

Πονόλαιμος

Συχνά.

Μερικές φορές.

Βήχας

Μέτριας βαρύτητας
παροξυσμικός βήχας.

Συνήθως έντονος βήχας.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΚΕΕΛΠΝΟ (ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ)
www.keelpno.gr