

Γρίπη

Η γρίπη είναι οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης Α, Β, C. Προσβάλλει το αναπνευστικό σύστημα του ανθρώπου (μύτη, φάρυγγας, λάρυγγα και βρόγχους). Η γρίπη, συνήθως εισβάλλει ξαφνικά και τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα που έχει είναι:

- Υψηλός πυρετός
- Πονοκέφαλος με απότομη έναρξη
- Καταρροή.
- Αδυναμία, κακουχία .
- Βήχας (συνήθως ξηρός και έντονος)
- Πονόλαιμος
- Ρινική συμφόρηση και καταρροή
- Μυαλγίες (έντονες σε αντίθεση με το κοινό κρυολόγημα που είναι ηπιότερες)

Τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν συμπτώματα από το γαστρεντερικό σύστημα όπως ναυτία εμέτους και διάρροια, στους ενήλικες αυτά τα συμπτώματα είναι πιο σπάνια. Αυτά τα μάλλον γενικά συμπτώματα, αποτελούν τη λεγόμενη γριπώδη συνδρομή("flu-like symptoms.").

Είναι τελείως διαφορετική από το κοινό κρυολόγημα, γνωστό ως συνάχι. Το κοινό κρυολόγημα προκαλείται από άλλους ιούς διαφορετικούς από τους ιούς της γρίπης. Τα συμπτώματά του είναι ηπιότερα και περιορίζονται κυρίως σε καταρροή, πονόλαιμο και φτάρνισμα.

Μετάδοση

Ο πάσχων από γρίπη γεμίζει τον περιβάλλοντα αέρα με τον ιό, όταν βήχει. φτερνίζεται, ή ακόμα και όταν μιλάει. Οι υπόλοιποι αναπνέουν τον αέρα αυτόν και ο ιός μπαίνει από τη μύτη, ή το στόμα στους πνεύμονες και αρχίζει ταχύτατα να πολλαπλασιάζεται προκαλώντας τη γρίπη. Μία ημέρα από την έναρξη της γρίπης αρχίζει η διασπορά του ιού. Οι ενήλικοι τον μεταδίδουν μέχρι και τρεις έως επτά ημέρες από την έναρξη της συμπτωματολογίας, ενώ τα παιδιά μέχρι και επτά ή παραπάνω. Με την εισαγωγή του ιού στο σώμα τα συμπτώματα αρχίζουν μετά από ένα 24ωρο συνήθως. Μερικοί άνθρωποι δεν παρουσιάζουν συμπτώματα ή τα παρουσιάζουν πολύ ελαφριά, αλλά έχοντας τον ιό στο αναπνευστικό τους σύστημα τον μεταδίδουν στους άλλους.

Συμπτωματολογία

Αιφνίδια έναρξη πυρετού, μυαλγιών και συμπτωματολογίας από το αναπνευστικό μπορεί να σημαίνουν γρίπη. Παρά ταύτα και άλλα νοσήματα του αναπνευστικού που οφείλονται σε ιούς ή βακτήρια μπορεί να προκαλέσουν παρόμοια συμπτωματολογία. Επειδή τα συμπτώματα της γρίπης είναι πολύ γενικά (είναι κοινά δηλαδή και με άλλα νοσήματα) είναι αδύνατο να γίνει η διάγνωση της γρίπης με βάση μόνο αυτά. Σε περιόδους επιδημίας, η διάγνωση είναι πιο εύκολη. Ειδικές εξετάσεις αίματος για τον ιό υπάρχουν, αλλά σπάνια χρησιμοποιούνται στην καθημερινή ιατρική πρακτική.

Τα συμπτώματα αρχίζουν 1-3 ημέρες από την προσβολή από τον ιό και διαρκούν 2-7 ημέρες, μπορεί όμως ο βήχας να επιμείνει για αρκετό διάστημα

Όσον αφορά τους ενήλικες αν παρουσιάσουν

- υψηλό και παρατεταμένο πυρετό
- δύσπνοια, πόνο στο στήθος ή αίσθημα πίεσης στο στήθος
- σύγχυση
- λιποθυμικό επεισόδιο

θα πρέπει να ενημερωθεί άμεσα ο γιατρός τους. Ομοίως αν πάσχουν και από χρόνιο νόσημα.

Επιπλοκές

- Πνευμονία από μικρόβια (κυρίως πνευμονόκοκκου)
- Κρίσεις άσθματος (σε άτομα που πάσχουν από βρογχικό άσθμα)
- Αφυδάτωση
- Παρόξυνση χρόνιας βρογχίτιδας
- Επιδείνωση σακχαρώδους διαβήτη και καρδιακή ανεπάρκεια

Θεραπεία

Απλά η γρίπη συνήθως απαιτεί:

- Ξεκούραση
- Λήψη άφθονης ποσότητας υγρών (χυμοί)
- Αποφυγή αλκοόλ και καπνού
- Παισιόνα (για τις μυαλγίες) και αντιπυρετικά

Τα αντιβιοτικά στη γρίπη δε βοηθούν (όπως και σε όλες τις ιώσεις) Ο γιατρός μπορεί να συνταγογραφήσει αντιβίωση, αν υποψιάζεται βακτηριακή επιπλοκή (π.χ πνευμονία)

Να τηρούνται οι βασικοί κανόνες υγιεινής σε περίπτωση της γρίπης

- αποφυγή στενής επαφής με άλλα άτομα και αποφυγή επαφής με άτομα που νοσούν
- Παραμονή στο σπίτι αν ασθενήσετε
- Αποφύγετε να πάτε στην εργασία σας, σε συναθροίσεις, σε πολυσύχναστα μέρη
- Καλύψτε με χαρτομάντιλο τη μύτη και το στόμα σας όταν φταρνίζετε ή βήχετε
- Συχνό πλύσιμο των χεριών
- Μην αγγίζετε τα μάτια, το στόμα και τη μύτη σας

Ο εμβολιασμός κάθε χρόνο είναι ένα καλό μέσο αποφυγής της γρίπης.

Ποιοι πρέπει να εμβολιάζονται:

- Άτομα άνω των 60 ετών
- Πάσχοντες από καρδιοπάθειες (με καρδιοδυναμικές διαταραχές), οι ανοσοκατασταλμένοι, οι πνευμονοπαθείς και οι πάσχοντες από άσθμα
- Πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο μεταβολικό νόσημα, χρόνια νεφροπάθεια, αιμοσφαιρινοπάθειες και δρεπανοκυτταρική νόσο
- Επαγγελματίες υγείας
- Ασχολούμενοι με πτηνοτροφεία (σφαγείς, εκτροφείς κ.λ.π)
- Οι εργαζόμενοι στους ΟΤΑ