

Γρίπη και Εποχική Γρίπη

Τι είναι η γρίπη;

Η γρίπη είναι μια οξεία νόσος του **αναπνευστικού** συστήματος (μύτη, φάρυγγας, λάρυγγας, βρόγχοι) που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης. Υπάρχουν τρεις τύποι, **οι Α, Β και C**. Οι ιοί τύπου Α ή Β αποτελούν τα κύρια αίτια γρίπης στον άνθρωπο, ενώ οι περιπτώσεις γρίπης από ιούς τύπου C είναι πολύ σπάνιες.

Στην καθημερινή γλώσσα, ο όρος "γρίπη" χρησιμοποιείται συχνά ως συνώνυμο του "**κρύωμα**" ή "**ίωση**" αλλά, με την αυστηρή ιατρική έννοια του όρου, "**γρίπη**", είναι η νόσος που οφείλεται στους παραπάνω συγκεκριμένους ιούς.

Ο **εμβολιασμός** κατά την εποχική γρίπη, είναι το καλύτερο και ασφαλέστερο διαθέσιμο μέσο πρόληψης για τη νόσο. Επειδή ο ιός της γρίπης μπορεί να υποστεί μεταλλάξεις, ο εμβολιασμός είναι αναγκαίο να **επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο** με έμφαση στις ομάδες αυξημένου κινδύνου, σύμφωνα με την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας.

Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές, ορισμένοι όμως, **όπως άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου**, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές από τη γρίπη.

Σύμφωνα με το **Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών** της χώρας μας, τα άτομα που ανήκουν στις ομάδες αυξημένου κινδύνου είναι τα εξής:

1. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας
2. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω
3. Παιδιά > 6 μηνών και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα: Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες, Καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές, Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας), Μεταμόσχευση οργάνων, Δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες), Σακχαρώδη διαβήτης ή άλλο χρόνια μεταβολικό νόσημα, Χρόνια νεφροπάθεια, Νευρολογικά προβλήματα .
4. Έγκυες γυναίκες /Λεχιάδες/Θηλάζουσες
5. Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) μεγαλύτερο των 40 kg/m²
6. Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. για νόσο Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα) για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη.
7. Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα, τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη.
8. Οι κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές σχολείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, νεοσύλλεκτων στις ένοπλες δυνάμεις, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.). Στρατεύσιμοι στα κέντρα κατάταξης και ειδικά όσοι κατατάσσονται κατά τους χειμερινούς μήνες (Οκτώβριο –Μάρτιο).
9. Επαγγελματίες όπως κτηνίατροι πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, σφαγείς και γενικά άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πουλερικά

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

1. Πώς μεταδίδεται η γρίπη:

Η γρίπη μεταδίδεται από το ένα άτομο στο άλλο όταν ένας ασθενής βήχει, φταρνίζεται ή μιλά και διασπείρει τους ιούς στον αέρα με τη μορφή πολύ μικρών, αόρατων σταγονιδίων. Οι ιοί της γρίπης επίσης μεταδίδονται μέσω των χεριών, όταν κάποιος αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν μολυνθεί και στη συνέχεια πιάνει τα μάτια του, τη μύτη ή το στόμα του. Παράγοντες όπως ο ψυχρός καιρός και ο συγχρωτισμός (συγκέντρωση πολλών ατόμων σε κλειστούς χώρους) αυξάνουν τη μετάδοση της γρίπης. Για την αποφυγή της μετάδοσης, τα άτομα θα πρέπει να καλύπτουν το στόμα και τη μύτη τους με χαρτομάντιλο όταν βήχουν ή φτερνίζονται και να πλένουν τακτικά τα χέρια τους.

2. Για πόσες ημέρες ένα άτομο που έχει γρίπη μπορεί να τη μεταδώσει στους άλλους:

Οι ενήλικες μπορούν να μεταδώσουν τη νόσο μία ημέρα πριν αρρωστήσουν έως 5-7 ημέρες από τη στιγμή που θα εκδηλώσουν τα συμπτώματα. Τα παιδιά και οι ασθενείς με σοβαρή ανοσοκαταστολή μπορεί να μεταδίδουν για περισσότερο από μία εβδομάδα.

3. Ποία τα συμπτώματα της γρίπης:

Τα συμπτώματα της γρίπης συνήθως ξεκινούν απότομα και περιλαμβάνουν υψηλό πυρετό, πόνους των μυών και των αρθρώσεων, πονοκέφαλο, έντονη κόπωση, καταρροή, πονόλαιμο, βήχα (συνήθως ξηρό). Τα παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν συμπτώματα από το γαστρεντερικό, όπως ναυτία, εμέτους, διάρροια, ενώ στους ενήλικες τα συμπτώματα αυτά είναι σπάνια.

4. Πόσο διαρκούν τα συμπτώματα της γρίπης:

Τα συμπτώματα αρχίζουν 1-4 ημέρες μετά την προσβολή από τον ιό και διαρκούν 2-7 ημέρες, ο βήχας όμως μπορεί να επιμένει για αρκετό χρονικό διάστημα.

5. Υπάρχουν κάποια συμπτώματα που θα πρέπει να με ανησυχούν:

Υπάρχουν κάποια συμπτώματα που όταν εμφανιστούν **στα παιδιά** θα πρέπει άμεσα να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας. Αυτά τα συμπτώματα είναι:

- υψηλός και παρατεταμένος πυρετός
- γρήγορη αναπνοή ή δυσκολία στην αναπνοή
- κυάνωση
- άρνηση για λήψη υγρών ή τροφής
- μειωμένη δραστηριότητα, υπνηλία
- διέγερση ή σπασμοί
- επανεμφάνιση του πυρετού ή επιδείνωση του βήχα ύστερα από βελτίωση των συμπτωμάτων της γρίπης καθώς και ενδεχόμενη επιδείνωση υποκείμενου χρόνιου νοσήματος (καρδιολογικού, αναπνευστικού, διαβήτη κλπ.)

Όσον αφορά **τους ενήλικες**, τα συμπτώματα για τα οποία θα πρέπει άμεσα να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας είναι:

- υψηλός και παρατεταμένος πυρετός
- δύσπνοια
- πόνος ή αίσθημα πίεσης στο στήθος
- λιποθυμικά επεισόδια
- σύγχυση
- πολλοί ή παρατεταμένοι έμετοι

6. 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 που καμιά φορά μπορεί να είναι θανατηφόρες για κάποια άτομα, π.χ. άτομα με χρόνια νοσήματα.

7. Πώς μπορώ να ξεχωρίσω αν έχω γρίπη ή κοινό κρυολόγημα:

Πολλές φορές ένα σοβαρό κρυολόγημα και μια μέτριας βαρύτητας γρίπη μπορεί να εμφανίζονται με την ίδια περίπου κλινική εικόνα.

Στον παρακάτω πίνακα φαίνονται οι "κλασικές" διαφορές μεταξύ του κοινού κρυολογήματος και της γρίπης - παρότι τα συμπτώματα αυτά δεν εμφανίζονται πάντα.

| Συμπτώματα | Κοινό κρυολόγημα | Γρίπη |
|-------------------|---|--|
| Πυρετός | Σπάνια στους ενήλικες και στα μεγαλύτερα παιδιά. Μπορεί όμως να είναι υψηλός (έως και 39° C) στα βρέφη και τα μικρά παιδιά. | Συνήθως υψηλός πυρετός, από 38,5°C μέχρι και 40°C, που συνήθως διαρκεί 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 |

8. Πώς μπορώ να ξέρω εάν έχω πάθει γρίπη:

Μπορεί να έχετε γρίπη, εάν παρουσιάσετε ξαφνικά πυρετό, συμπτώματα από το αναπνευστικό (καταρροή, βήχα), έντονους μυϊκούς πόνους και αυτό συμβαίνει τους χειμερινούς μήνες, κυρίως από τον Δεκέμβριο έως το Μάρτιο. Βέβαια, μπορεί να πάθετε γρίπη οποιαδήποτε άλλη εποχή του χρόνου, αυτό όμως είναι σπάνιο.

9. Πώς γίνεται η διάγνωση της γρίπης:

Συνήθως οι γιατροί θέτουν τη διάγνωση με βάση τα συμπτώματα. Πάντως είναι δύσκολο να ξεχωρίσουμε τη γρίπη από άλλες ιώσεις του αναπνευστικού και μόνο με ειδικές εργαστηριακές εξετάσεις μπορεί να γίνει ακριβής διάγνωση. Οι εξετάσεις αυτές είναι η απομόνωση, η καλλιέργεια του ιού στις ρινοφαρυγγικές εκκρίσεις ή ο έλεγχος για αντισώματα κατά του ιού στο αίμα. Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν είναι απαραίτητο να γίνονται τέτοιες εξετάσεις, καθώς τα αποτελέσματά τους δεν πρόκειται να επηρεάσουν τον τρόπο αντιμετώπισης του ασθενούς.

10. Τι πρέπει να κάνω εάν αρρωστήσω:

Η τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής είναι ένας αρκετά αποτελεσματικός τρόπος για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας, από την γρίπη. Για το λόγο αυτό:

- Αποφύγετε στενή επαφή με άλλα άτομα.
- Αποφύγετε να έρχεστε σε επαφή με άτομα που είναι άρρωστα.

- Κρατήστε απόσταση από τους άλλους όταν είστε εσείς άρρωστοι για να τους προφυλάξετε και να μην αρρωστήσουν.
- Μείνετε στο σπίτι σας όταν είστε άρρωστοι. Όταν είστε άρρωστοι αποφύγετε, εφόσον βέβαια αυτό είναι δυνατόν, να πηγαίνετε στη δουλειά σας, στο σχολείο, σε συναθροίσεις οικογενειακές ή κοινωνικές, σε πολυσύχναστα μέρη και να κυκλοφορείτε με μέσα μαζικής μεταφοράς. Με αυτό τον τρόπο θα βοηθήσετε να μην αρρωστήσουν και άλλοι άνθρωποι.
- Καλύψτε με χαρτομάντιλο το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε ή φταρνίζεστε. Με αυτό τον τρόπο προστατεύετε αυτούς που είναι γύρω σας και μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα να αρρωστήσουν και αυτοί.
- Πλένετε συχνά τα χέρια σας. Το συχνό πλύσιμο των χεριών μειώνει σημαντικά την διασπορά των ιών. Με αυτό τον τρόπο προστατεύετε τον εαυτό σας και τους γύρω σας.
- Αποφύγετε να πιάνετε τα μάτια σας, τη μύτη σας ή το στόμα σας. Οι ιοί της γρίπης συχνά μεταδίδονται όταν κάποιος αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν μολυνθεί και στη συνέχεια πιάνει τα μάτια του, τη μύτη ή το στόμα του.

11. Πώς θεραπεύεται η γρίπη:

Όπως συμβαίνει με τις περισσότερες ιώσεις, έτσι και η γρίπη συνήθως "θα κάνει τον κύκλο της". Χρειάζεται ξεκούραση, πολλά υγρά, αποφυγή του καπνίσματος, λήψη αντιπυρετικών για την αντιμετώπιση του πυρετού και παυσίπονων για την αντιμετώπιση του πόνου των μυών. Τα **αντιβιοτικά δεν έχουν καμία θέση στην θεραπεία της γρίπης**, διότι τα αντιβιοτικά δεν καταπολεμούν τους ιούς. Μη δίνετε ασπιρίνη σε παιδιά και εφήβους, ιδίως όταν έχουν πυρετό, αν δεν συμβουλευθείτε πρώτα γιατρό.

12. Πώς μπορώ προστατευτώ από τη γρίπη:

Μέχρι σήμερα, **ο κύριος τρόπος για να προστατευθεί κανείς από τη γρίπη είναι ο έγκαιρος εμβολιασμός**. Κανένα φάρμακο δεν μπορεί να υποκαταστήσει τον αντιγριπικό εμβολιασμό, που είναι το κύριο μέτρο πρόληψης για την γρίπη.

13. Εάν έχω νοσήσει από γρίπη πέρυσι, θα έχω ανοσία τη φετινή χρονιά:

Η μόλυνση από έναν ιό γρίπης μία χρονιά, προσφέρει στο άτομο κάποιου βαθμού ανοσία σε παρόμοια στελέχη του ιού της γρίπης για ένα ή περισσότερα έτη. Ο βαθμός προστασίας εξαρτάται από την κατάσταση υγείας του κάθε ατόμου. Νέα, υγιή άτομα, με φυσιολογικό ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύονται σε υψηλότερο βαθμό σε σχέση με άτομα με πιο εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ο ιός της γρίπης "αλλάζει" τόσο συχνά που τα αντισώματα που παράγονται έναντι ενός στελέχους γρίπης μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματικά έναντι άλλων στελεχών. Επιπλέον, δεν επικρατεί κάθε χρόνο το ίδιο στέλεχος γρίπης.

14. Μπορεί το εμβόλιο να προκαλέσει γρίπη:

Όχι. Το εμβόλιο περιέχει νεκρούς ιούς γρίπης ή τμήματα του ιού και για τον λόγο αυτό δεν προκαλεί νόσο.

15. Πόσο αποτελεσματικό είναι το εμβόλιο της γρίπης:

Όταν οι ιοί της γρίπης που περιλαμβάνει το εμβόλιο είναι παρόμοιοι με τους ιούς που κυκλοφορούν τη συγκεκριμένη περίοδο, είναι πολύ αποτελεσματικό. Από μελέτες που έχουν γίνει, έχει δειχθεί ότι προστατεύεται από τη νόσο το 70-90% των ατόμων που εμβολιάζονται. Στους ηλικιωμένους και σε αυτούς που πάσχουν από σοβαρά χρόνια νοσήματα το εμβόλιο συχνά είναι λιγότερο αποτελεσματικό, αλλά ακόμη και σε αυτές τις περιπτώσεις μειώνει τις εισαγωγές στο νοσοκομείο και τους θανάτους από επιπλοκές.

16. Γιατί πρέπει να κάνω εμβόλιο κάθε χρόνο:

Οι ιοί της γρίπης αλλάζουν συνεχώς. Γενικά, σε κάθε περίοδο γρίπης κυκλοφορούν στελέχη του ιού που έχουν μικρές διαφορές από αυτά της προηγούμενης περιόδου. Για το λόγο αυτό η σύνθεση του εμβολίου αλλάζει κάθε χρόνο. Ακόμη και στην περίπτωση που η σύνθεση του εμβολίου είναι η ίδια με αυτή της προηγούμενης περιόδου, ο εμβολιασμός πρέπει να επαναλαμβάνεται γιατί η ανοσία που αφήνει το εμβόλιο εξασθενεί μετά από 6 μήνες περίπου, επομένως δεν υπάρχει προστασία εναντίον της γρίπης την επόμενη περίοδο.

Οι ενδιαφερόμενοι που επιθυμούν να εξυπηρετηθούν από τη δομή της 1^{ης} ΤΟΜΥ Ν. Φιλαδέλφειας- Ν. Χαλκηδόνας, **θα πρέπει να είναι κάτοικοι (και όχι απαραίτητα δημότες), εγγεγραμμένοι στη δομή σε Οικογενειακό Ιατρό.**

Όσοι είναι κάτοικοι του Δήμου Ν. Φιλαδέλφειας- Ν. Χαλκηδόνας αλλά **δεν** έχουν γραφτεί σε Οικογενειακό Ιατρό, θα μπορούν να επικοινωνήσουν με το τηλέφωνο της δομής για περαιτέρω πληροφορίες.

Τηλέφωνο: 210 2533974,
Μαραθώνος 29, Ν. Χαλκηδόνα

Ο Συντονιστής της
1^{ης} ΤΟΜΥ Ν. Φιλαδέλφειας- Ν. Χαλκηδόνας
Ιωαννίδης Άγγελος

Επισκέπτρια Υγείας
Μητρογιώργου Αγγελική



Ευρωπαϊκή
Ένωση
Ευρωπαϊκό
Κοινωνικό Ταμείο

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Ε.Π. Περιφέρειας Αττικής



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης