

Πληροφορίες για την επιδημία γρίπης

2016-02-22 15:39:30

Τι είναι η γρίπη

Η γρίπη είναι οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης Α, Β και σπανιότερα C, μεταδίδεται εύκολα από άνθρωπο σε άνθρωπο και μπορεί να προσβάλει όλες τις ηλικιακές ομάδες. Οι ιοί της γρίπης προσβάλλουν το ανώτερο ή/και το κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος (μύτη, φάρυγγας, λάρυγγας, βρόγχοι). Στην καθημερινή γλώσσα, ο όρος “γρίπη” χρησιμοποιείται συχνά ως συνώνυμο του όρου “κρυολόγημα” ή “ίωση” αλλά, με την αυστηρή ιατρική έννοια του όρου, “γρίπη” είναι η νόσος που οφείλεται στους παραπάνω συγκεκριμένους ιούς. Μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως σοβαρή νόσηση. Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές, τα άτομα όμως που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου (άτομα ηλικίας > 60 ετών, επαγγελματίες υγείας, έγκυες β' και γ' τριμήνου, λεχιώδες, θηλάζουσες, άτομα με χρόνια νοσήματα) διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές.

Στην Ελλάδα εποχικές εξάρσεις γρίπης εμφανίζονται κατά τους χειμερινούς μήνες (από τον Οκτώβριο έως τον Απρίλιο). Το επιδημικό κύμα συμβαίνει μεταξύ Ιανουαρίου και Μαρτίου και η κορύφωση της δραστηριότητας μεταξύ Φεβρουαρίου και Μαρτίου.

Πώς μεταδίδεται

Η μετάδοση γίνεται με την εισπνοή σταγονιδίων που εκπέμπονται από την ομιλία, το βήχα ή το φτάρνισμα των ατόμων που νοσούν. 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. Ο χρόνος επώασης της γρίπης είναι 1-3 ημέρες και ο πάσχων μεταδίδει τη νόσο 1 ημέρα πριν και 5-7 ημέρες μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων. Τα παιδιά και οι ασθενείς με σοβαρή ανοσοκαταστολή μπορούν να μεταδίδουν τη νόσο για περισσότερο από μία εβδομάδα.

Τα συνήθη συμπτώματα της γρίπης είναι :

Πυρετός υψηλός με ρίγος που διαρκεί συνήθως 3-4 μέρες

Πονοκέφαλος

Πονόλαιμος

Αδυναμία, αίσθημα κόπωσης, μυαλγίες, αρθραλγίες

Ρινόρροια (διαυγές ρινικό έκκριμα), βήχας ξηρός, φτάρνισμα

Εμετοί, διάρροιες (συχνότερα στα παιδιά)

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

Συμπτώματα στα παιδιά που πρέπει να μας ανησυχήσουν είναι : υψηλός και παρατενόμενος πυρετός, δυσκολία στην αναπνοή, κυάνωση, σπασμοί, υπνηλία, άρνηση για λήψη υγρών , επανεμφάνιση πυρετού, ή η επιδείνωση του βήχα ενώ τα συμπτώματα είχαν υποχωρήσει, καθώς και η επιδείνωση υποκείμενου νοσήματος αν υπάρχει.

Διάγνωση

Σε πολλές περιπτώσεις η διάγνωση γίνεται μόνο με την κλινική εικόνα . Αν τα συμπτώματα είναι σοβαρά , γίνονται ειδικές εξετάσεις, όπως είναι η απομόνωση του ιού στις ρινοφαρυγγικές εκκρίσεις , η μοριακή ανίχνευση των ιών γρίπης Α και Β και η υποτυποποίηση των ιών γρίπης Α (όπως είναι ο H1N1), καθώς επίσης και η ανίχνευση ειδικών αντισωμάτων του ιού στο αίμα.

Τα γρήγορα τεστ (rapid test) με λήψη ρινοφαρυγγικών εκκρίσεων που γίνονται στα διαγνωστικά εργαστήρια και στα τμήματα επειγόντων των νοσοκομείων , μπορούν να μας δείξουν αν είμαστε θετικοί για τον ιό της γρίπης Α ή Β , χωρίς όμως να μπορεί να γίνει ταυτοποίηση του στελέχους (υπότυποι του ιού Α) από τον οποίο νοσούμε.

Τι είναι ο H1N1 (γρίπη των χοίρων)

Είναι ένα στέλεχος του ιού γρίπης τύπου Α που προκαλεί παρόμοια συμπτώματα με αυτά που αναφέρθηκαν, σε κάποιες περιπτώσεις πιο έντονα. Επίσης παρουσιάζει αυξημένο κίνδυνο για επιπλοκές σε σύγκριση με τους άλλους ιούς της εποχικής γρίπης.

Επιπλοκές

Κυριότερες είναι η πνευμονία από τον ίδιο τον ιό της γρίπης ή από μικρόβια , κυρίως πνευμονιόκοκκο, μυοσίτιδα, αφυδάτωση , κρίσεις άσθματος σε άτομα που πάσχουν από βρογχικό άσθμα , η παρόξυνση χρόνιας βρογχίτιδας, η επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας ή του διαβήτη. Τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν ωτίτιδα ή ιγμορίτιδα.

Υψηλό κίνδυνο για επιπλοκές έχουν οι ηλικιωμένοι , τα βρέφη και άτομα με χρόνια νοσήματα.

Πρόληψη

Συστήνεται ετήσιος αντιγριπικός εμβολιασμός στο διάστημα Οκτωβρίου- Νοεμβρίου στα άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου. Σε άτομα που δεν εμβολιάστηκαν έγκαιρα , το εμβόλιο μπορεί να γίνει και αργότερα κατά τους χειμερινούς μήνες. Χρειάζονται 2 εβδομάδες από τον εμβολιασμό ώστε ο οργανισμός να δημιουργήσει προστατευτικά αντισώματα για τη γρίπη. Η αποτελεσματικότητα του εμβολίου ανέρχεται στο 70%-90%.

Θεραπεία

Όπως συμβαίνει στις περισσότερες ιώσεις, έτσι και η γρίπη συνήθως «θα κάνει τον κύκλο της». Χρειάζεται ξεκούραση, πολλά υγρά, λήψη αντιπυρετικών φαρμάκων (προσοχή όχι ασπιρίνη σε παιδιά και εφήβους) και παυσίπονων φαρμάκων για την αντιμετώπιση των μυαλγιών. Τα αντιβιοτικά δεν έχουν καμία θέση στην αντιμετώπιση της γρίπης γιατί τα αντιβιοτικά δεν καταπολεμούν τους ιούς. Αντικατάσταμα (TAMIFLU) χορηγούνται στα άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου ή στα άτομα που παρουσιάζουν σοβαρά συμπτώματα. Όσοι νοσούν θα πρέπει να παραμείνουν στο σπίτι για τουλάχιστον 24 ώρες μετά την υποχώρηση των συμπτωμάτων , προκειμένου να προστατευτεί η κοινότητα.

Αν υπάρχει επιβεβαιωμένο κρούσμα γρίπης στο περιβάλλον σας (οικογένεια, σχολείο, εργασιακός χώρος) και εμφανίσετε κάποια από τα συμπτώματα που προαναφέρθηκαν , συμβουλευτείτε άμεσα το γιατρό σας. Αν το παιδί σας νοσήσει από γρίπη , ενημερώστε το σχολείο και κρατήστε το στο σπίτι για τουλάχιστον μία εβδομάδα από την έναρξη των συμπτωμάτων, ώστε και το ίδιο να ανακτήσει τις δυνάμεις του, αλλά και να προστατευτούν τα υπόλοιπα παιδιά.

 Share /  Save   