

Γρίπη: Πρόληψη και αντιμετώπιση.

Πολύδωρος Τόφας

Παθολόγος - Λοιμωξιολόγος, Εύρωκλινική Αθηνών.

Η γρίπη είναι μία όξεια έμπύρετη νόσος, η οποία εκδηλώνεται, κυρίως, με συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα και προκαλείται από τους ιούς της γρίπης ομάδας Α και Β. Οί ιοί της γρίπης προσβάλλουν τὸ ἀνώτερο ἢ/καὶ τὸ κατώτερο τμήμα τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος (μύτη, φάρυγγας, λάρυγγας, βρόγχοι, πνεύμονας). Ἡ γρίπη δὲν πρέπει νὰ συγχέεται μὲ τὸ κοινὸ κρυολόγημα, τὸ ὁποῖο ὀφείλεται σὲ ἄλλους ιούς (π.χ. ρινοϊούς), εἶναι ἡπιότερη νόσος καὶ περιορίζεται μόνο στὸ ἀνώτερο ἀναπνευστικὸ σύστημα. Ἡ γρίπη, στὶς περισσότερες περιπτώσεις, εἶναι αὐτοπεριοριζόμενη. Μερικὲς φορές, ὅμως, μπορεῖ νὰ προκαλέσει σοβαρὲς ἐπιπλοκές, κυρίως σὲ πρόσωπα μὲ σοβαρὰ ὑποκείμενα νοσήματα.

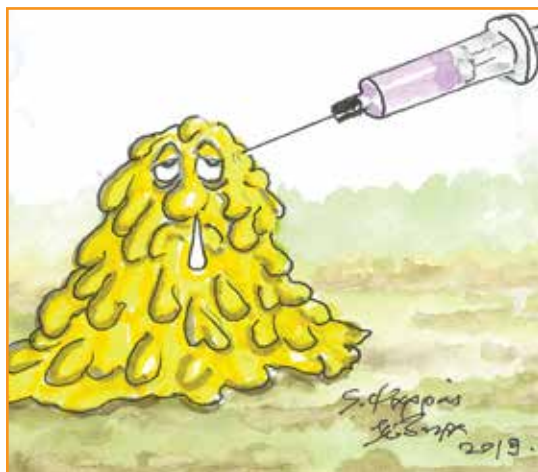
Ὁ ιὸς τῆς γρίπης μεταδίδεται μὲ τὴ μορφή μικρῶν σταγονιδίων, ὅταν ἓνας ἀσθενὴς βῆχει, φταρνίζεται ἢ μιλάει. Μεταδίδεται, ἐπίσης, μέσω τῶν χεριῶν, ὅταν κάποιος ἀγγίζει ἐπιφάνειες ἢ ἀντικείμενα ποὺ ἔχουν μολυνθεῖ καὶ στὴ συνέχεια πᾶνει τὰ μάτια, τὴ μύτη ἢ τὸ στόμα του. Οἱ ἐνήλικοι μποροῦν νὰ μεταδώσουν τὴ νόσο μίαν ἡμέραν πρὶν ἐμφανίσουν συμπτώματα ἕως καὶ μίαν ἐβδομάδα μετὰ τὴν ἐκδήλωση τῶν συμπτωμάτων.

Τὰ συμπτώματα τῆς γρίπης συνήθως ξεκινοῦν ἀπότομα καὶ περιλαμβάνουν ὑψηλὸ πυρετὸ, πόνους τῶν μυῶν καὶ τῶν ἄρθρῶσεων, πονοκέφαλο, ἐντονη κόπωση, καταρροή, πονόλαιμο, ξηρὸ βῆχα. Ἐντούτοις, ἔχει περιγραφεῖ ἓνα εὐρὺ φάσμα ἄλλων ἐκδηλώσεων, ποὺ κυμαίνεται ἀπὸ ἀπύρετη ἀναπνευστικὴ νόσο ἕως καὶ συστηματικὴ νόσο, μὲ σχετικὰ μικρὴ συμμετοχὴ ἀπὸ τὸ ἀναπνευστικὸ. Τὰ παιδιά μπορεῖ νὰ παρουσιάσουν συμπτώματα ἀπὸ τὸ γαστρεντερικὸ, ὅπως ναυτία, ἐμέτους, διάρροια, ἐνῶ στοὺς ἐνήλικες τὰ συμπτώματα αὐτὰ εἶναι σπάνια. Τὰ συμπτώματα ἀρχίζουν 1-4 ἡμέρες μετὰ τὴν προσβολὴ ἀπὸ τὸν ιὸ καὶ διαρκοῦν 2-7 ἡμέρες, ὁ βῆχας ὅμως μπορεῖ νὰ ἐπιμένει γιὰ ἄρκετὸ χρονικὸ διάστημα.

Πρόληψη - Μέτρα ὑγιεινῆς

Ἡ τήρηση βρασικῶν κανόνων ὑγιεινῆς εἶναι ἓνας ἄρκετὰ ἀποτελεσματικὸς τρόπος γιὰ νὰ προστατεύσουμε τὸν ἑαυτό μας καὶ τοὺς γύρω μας ἀπὸ τὴ γρίπη. Γιὰ τὸ λόγο αὐτὸ:

- Ἀποφύγετε στενὴ ἐπαφὴ μὲ ἄλλα πρόσωπα.
- Ἀποφύγετε νὰ ἔρχεστε σὲ ἐπαφὴ μὲ πρόσωπα ποὺ εἶναι ἄρρωστα.
- Κρατήστε ἀπόσταση ἀπὸ τοὺς ἄλλους, ὅταν εἶστε ἐσεῖς ἄρρωστοι γιὰ νὰ τοὺς προστατέξετε καὶ νὰ μὴν ἄρρωστήσουν.
- Μείνετε στὸ σπίτι σας, ὅταν εἶστε ἄρρωστοι.
- Καλύψτε μὲ χαρτομάντιλο τὸ στόμα καὶ τὴ μύτη σας, ὅταν βῆχετε ἢ φταρνίζεστε.
- Πλύνετε συχνὰ τὰ χέρια σας. Τὸ συχνὸ πλύσιμο τῶν χεριῶν



μειώνει σημαντικὰ τὴν διασπορὰ τῶν ἰῶν.

Μέχρι σήμερα, ὁ κύριος τρόπος, γιὰ νὰ προστατευθεῖ κάποιος ἀπὸ τὴ γρίπη, εἶναι ὁ ἐγκαιρὸς ἐμβολιασμός. Κανένα φάρμακο δὲν μπορεῖ νὰ ὑποκαταστήσει τὸν ἀνιγρπικὸ ἐμβολιασμό, ποὺ εἶναι τὸ κύριο μέτρο πρόληψης γιὰ τὴ γρίπη.

Οἱ ομάδες ὑψηλοῦ κινδύνου, ποὺ θὰ πρέπει νὰ ἐμβολιάζονται γιὰ τὴ γρίπη, εἶναι ἡλικίας 60 ἐτῶν καὶ ἄνω.

2. Ἐργαζόμενοι σὲ χώρους παροχῆς ὑπηρεσιῶν ὑγείας.
3. Παιδιά καὶ ἐνήλικες ποὺ παρουσιάζουν ἓναν ἢ περισσότερους ἐπιβαρυντικοὺς παράγοντες ἢ χρόνια νοσήματα.
4. Ἐγκυες γυναῖκες Β' καὶ Γ' τριμήνου.
5. Παιδιά ποὺ λαμβάνουν μακροχρόνια ἀσπιρίνη γιὰ τὸν πιθανὸ κίνδυνο ἐμφάνισης συνδρόμου Reye μετὰ ἀπὸ γρίπη.
6. Πρόσωπα ποὺ βρίσκονται σὲ στενὴ ἐπαφὴ μὲ παιδιά <6 μηνῶν ἢ φροντίζουν πρόσωπα μὲ ὑποκείμενο νόσημα, τὰ ὁποῖα διατρέχουν αὐξημένο κίνδυνο ἐπιπλοκῶν ἀπὸ τὴ γρίπη.
7. Οἱ κλειστοὶ πληθυσμοὶ (προσωπικὸ καὶ ἑσωτερικὸ σπουδαστὲς γυμνασίων-λυκείων, στρατιωτικῶν καὶ ἀστυνομικῶν σχολῶν, εἰδικῶν σχολείων ἢ σχολῶν, τρόφιμοι καὶ προσωπικὸ ἰδρυμάτων κ.ἄ.).

Ἀντιμετώπιση

Ὅπως συμβαίνει μὲ τὶς περισσότερες ἰώσεις, ἔτσι καὶ ἡ γρίπη συνήθως "θὰ κάνει τὸν κύκλο της". Χρεάζεται ἀνάπαυση, καλὴ ἐνυδάτωση μὲ ὑγρὰ, ἀποφυγὴ τοῦ καπνίσματος καὶ τοῦ ἀλκοόλ, λήψη ἀντιπυρετικῶν (παρακεταμόλη) γιὰ τὴν ἀντιμετώπιση τοῦ πυρετοῦ καὶ παυσίπων γιὰ τὴν ἀντιμετώπιση τοῦ πόνου τῶν μυῶν. Τὰ ἀντιβιοτικὰ δὲν ἔχουν καμιά θέση στὴ θεραπεία τῆς γρίπης, διότι δὲν καταπολεμοῦν τοὺς ιούς.

Πρέπει να αποφεύγεται ή χορήγηση άσπιρίνης σε παιδιά και έφηβους, ιδίως όταν έχουν πυρετό, χωρίς συμβουλή ιατρού.

Υπάρχουν δύο κύρια αντιϊικά φάρμακα, που μπορούν να χορηγηθούν σε περιπτώσεις γρίπης με σοβαρά συμπτώματα ή επιπλοκές και σε ασθενείς υψηλού κινδύνου: η ζαναμιβίρη (Relenza) και η όσελταμιβίρη (Tamiflu). Τόσο η ζαναμιβίρη όσο και η όσελταμιβίρη μπορεί να ελαττώσουν τη διάρκεια της ανεπίπλεκτης γρίπης κατά περίπου μία ημέρα, εάν χορηγηθούν

έγκαιρα, δηλαδή, μέσα στις δύο πρώτες ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων. Μπορούν, επίσης, να προλάβουν σοβαρές επιπλοκές της γρίπης, όπως την πνευμονία. Για ασθενείς υψηλού κινδύνου, η θεραπεία με αντιϊικά μπορεί να αποτρέψει βαρύτερη νόσηση και ανάγκη για νοσηλεία. Οί περισσότεροι πάντως ασθενείς με ήπια συμπτώματα βελτιώνονται μέσα σε 3-4 ημέρες και δεν χρειάζεται να πάρουν αντιϊικά φάρμακα. 📍