

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

Γρίπη: Αναμένεται αύξηση κρουσμάτων - Πώς να προστατευθείτε

Δημοσίευση: 08 Ιαν 2018, 12:50 | Τελευταία ενημέρωση: 08 Ιαν 2018, 12:50



Αν και η δραστηριότητα της γρίπης στην Ελλάδα παραμένει σε χαμηλά επίπεδα, τις επόμενες εβδομάδες αναμένεται αύξηση κρουσμάτων και στη χώρα μας δεδομένης της αυξημένης δραστηριότητας που παρατηρείται στην υπόλοιπη Ευρώπη, τις ΗΠΑ και την Αυστραλία. Το ΚΕΕΛΠΝΟ υπενθυμίζει ότι ο εμβολιασμός παραμένει ο καλύτερος τρόπος προστασίας από τη γρίπη.

Ενδεικτικό της κατάστασης είναι το γεγονός ότι τις πρώτες ημέρες του 2018 σχεδόν επτά εκατομμύρια Ιταλοί αναζήτησαν ιατρική βοήθεια λόγω συμπτωμάτων της γρίπης.

Επτά σοβαρά κρούσματα και ένας θάνατος

Στην Ελλάδα σύμφωνα με στοιχεία του ΚΕΕΛΠΝΟ μέχρι και την εβδομάδα 25-31 Δεκεμβρίου 2017, οι επισκέψεις σε γιατρό για γριπώδη συνδρομή παρέμειναν σε χαμηλά επίπεδα.

Ωστόσο, τα επιδημιολογικά δεδομένα τα προηγούμενων αντίστοιχων περιόδων δείχνουν ότι η περίοδος υψηλής δραστηριοποίησης της γρίπης στην Ελλάδα ξεκινά από τα μέσα Ιανουαρίου, κάθε χρόνο και κορυφώνεται περί τα τέλη Μαρτίου με μέσα Απριλίου.

Προς το παρόν, πάντως, στην Ελλάδα και μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου στα Εθνικά Εργαστήρια Αναφοράς Γρίπης (Τμήμα Ιολογίας, Ελληνικό Ινστιτούτο Παστέρ, και Β' Εργαστήριο Μικροβιολογίας, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ) και στο Μικροβιολογικό Εργαστήριο του ΕΚΠΑ, ελέγχθηκαν για ιούς γρίπης συνολικά 39 κλινικά δείγματα και συγκεκριμένα 37 από νοσοκομεία και 2 από τα δίκτυα Sentinel.

Τα 3 εξ αυτών ήταν θετικά για ιούς γρίπης και συγκεκριμένα το 1 ήταν τύπου Α και τα 2 ήταν τύπου Β.

Συνολικά μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου στη χώρα μας είχαν καταγραφεί 7 σοβαρά κρούσματα εργαστηριακά επιβεβαιωμένης γρίπης, με νοσηλεία σε ΜΕΘ και ένας θάνατος.

Επρόκειτο για 4 άνδρες και 3 γυναίκες, με εύρος ηλικιών από 3 έως 79 έτη. Τα 5 από τα προαναφερόμενα κρούσματα οφείλονται στον ιό γρίπης τύπου Α και τα 2 στον ιό γρίπης τύπου Β.

Αξιίζει να σημειωθεί ότι τα 4 από τα 7 προαναφερόμενα σοβαρά κρούσματα με νοσηλεία σε ΜΕΘ άνηκαν σε κλινική ομάδα υψηλού κινδύνου για την οποία συστήνεται εμβολιασμός για την εποχική γρίπη, σύμφωνα με τη σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας.

Αναφορικά με τον θανάτο από γρίπη, σύμφωνα με το ΚΕΕΛΠΝΟ επρόκειτο για άνδρα 79 ετών, ο οποίος δεν είχε εμβολιαστεί αν και ανήκε σε κλινική ομάδα υψηλού κινδύνου. Από το κρούσμα που απεβίωσε απομονώθηκε ιός γρίπης τύπου Α (H3N2).

Τα κυρίαρχα στελέχη της γρίπης

Φέτος, από τα μέχρι τώρα στοιχεία του ΚΕΕΛΠΝΟ αλλά τα επιδημιολογικά δεδομένα για την Ευρώπη, τις ΗΠΑ και την Αυστραλία, τα στελέχη του ιού της γρίπης που κυριαρχούν είναι ο H3N2 και ο H1N1.

Το τετραδύναμο εμβόλιο που είναι διαθέσιμο και στη χώρα μας προσφέρει αποτελεσματική προστασία όλων των στελεχών της γρίπης, ενώ αντισώματα θεωρούνται ότι έχουν και όσα κατά την περίοδο 2016-2017 νόσησαν από τα συγκεκριμένα στελέχη.

Βέβαια, θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο βαθμός προστασίας εξαρτάται από την κατάσταση της υγείας του ατόμου. Νέα υγιή άτομα, με φυσιολογικό ανοσοποιητικό σύστημα είναι πιο προστατευμένα από γηραιότερα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό.

Εμβολιασμός ο καλύτερος τρόπος προστασίας

Παρά το γεγονός ότι η βρισκόμαστε στο μέσον περίπου της περιόδου για την εποχική γρίπη οι ειδικοί υπενθυμίζουν ότι δεν είναι ποτέ αργά να εμβολιαστεί κανείς. Φέτος, στην Ελλάδα παρατηρήθηκε αυξημένη ζήτηση αντιγριπικών εμβολίων τους πρώτους φθινοπωρινούς μήνες, παράλληλα με το εμβόλιο για την ιλαρά, με αποτέλεσμα προς το παρόν να καταγράφεται μικρή ζήτηση στα φαρμακεία.

Τι πρέπει να γνωρίζετε για τη γρίπη

Η γρίπη μεταδίδεται από άτομο σε άτομο όταν ο ασθενής, βήχει, φταρνίζεται ή μιλά και διασπείρει τους ιούς στον αέρα με τη μορφή μικρών, αόρατων, σταγονιδίων. Επίσης, οι ιοί της γρίπης μεταδίδονται και όταν ο ασθενής αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες. Παράγοντες, όπως ο ψυχρός καιρός και ο συγχρωτισμός αυξάνουν τον κίνδυνο μετάδοσης της γρίπης.

Οι ενήλικες μπορούν να μεταδώσουν τη γρίπη να ημέρα πριν νοσήσουν έως και 5-7 ημέρες από τη στιγμή που θα εκδηλώσουν τα πρώτα συμπτώματα. Τα παιδιά και οι ασθενείς με σοβαρή ανοσοκαταστολή μπορεί να μεταδίδουν τη γρίπη για πάνω από μια εβδομάδα.

Γρίπη ή κοινό κρυολόγημα;

Τα συμπτώματα της γρίπης και του κοινού κρυολόγηματος μοιάζουν. Υπάρχουν όμως σημαντικές διαφορές στη βαρύτητα των συμπτωμάτων που μπορούν να μας υποψιάσουν:

Συμπτώματα	Κοινό κρυολόγημα	Γρίπη
Πυρετός	Σπάνια στους ενήλικες και στα μεγαλύτερα παιδιά. Μπορεί να είναι υψηλός (έως 39° C στα βρέφη και στα μικρά παιδιά).	Συνήθως υψηλός πυρετός, έως 40° C που διαρκεί 3-4 μέρες
Πονοκέφαλος	Σπάνια.	Έντονος, με απότομη έναρξη
Μυικοί πόνοι	Μέτριας βαρύτητας	Συνήθως έντονοι
Αίσθημα κόπωσης	Μέτριας βαρύτητας	Συχνά έντονο. Μπορεί να διαρκέσει 2 ή περισσότερες εβδομάδες

Έντονη εξάντληση	Όχι	Έντονη, με ξαφνική έναρξη
Καταρροή	Συχνά	Μερικές φορές
Φτέρνισμα	Συχνά	Μερικές φορές
Πονόλαιμος	Συχνά	Μερικές φορές
Βήχας	Μέτριας βαρύτητας, παροξυσμικός	Έντονος

Τι να κάνετε για να αποφύγετε τη γρίπη

- Αποφύγετε την άμεση επαφή με ασθενείς.
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά. Χρειάζεται πλύσιμο των χεριών με σαπούνι τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, δεν παραλείπουμε τις πτυχές των δακτύλων, τις περιοχές κάτω από τα νύχια.
- Αποφύγετε να αγγίζετε μάτια, μύτη και στόμα.
- Όταν φτερνίζετε, καλύπτετε το στόμα και τη μύτη με χαρτομάντιλο. Αν δεν έχετε, προτιμάτε να βήχετε ή να φτερνίζετε στο εσωτερικό του αγκώνα σας.
- Αερίζετε καλά τους κλειστούς χώρους.

Τι να κάνετε αν έχετε γρίπη

Εάν είστε αρρώστοι παραμείνετε στο σπίτι, μακριά από το χώρο εργασίας ή το σχολείο για να μη διασπείρετε τον ιό. Περιορίστε τις επαφές σας.

Πότε να πάτε στον γιατρό

Αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια εάν έχετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα:

- Υψηλός και παρατεινόμενος πυρετός
- Δύσπνοια
- Πόνος ή αίσθημα πίεσης στο στήθος
- Λιποθυμικά επεισόδια
- Σύγχυση
- Πολλοί ή παρατεινόμενοι εμετοί.

Ποια άτομα ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου

Ο ιός της γρίπης μπορεί να προσβάλλει όλες τις ηλικιακές ομάδες, όμως τον υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρή νόσηση και εμφάνιση επιπλοκών διατρέχουν:

- Άτομα άνω των 60 ετών
- Παιδιά και ενήλικες που παρουσιάζουν ένα ή περισσότερους από τους εξής επιβαρυντικούς παράγοντες: άσθμα ή χρόνιες πνευμονοπάθειες, καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές, ανοσοκαταστολή, μεταμόσχευση οργάνων, δρεπανοκυτταρική νόσο, σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα, χρόνια νεφροπάθεια.
- Νευρομυϊκά νοσήματα
- Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας
- Λεχωίδες
- Θηλάζουσες
- Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος >40 kg/m
- Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (για νόσο Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα κ.α.) για πιθανό κίνδυνο εμφάνισης του συνδρόμου Reye μετά από γρίπη
- 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 γρίπη
- Κλειστοί πληθυσμοί (τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων, εσωτερικοί σπουδαστές, στρατιώτες κ.α.)
- Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).

Τι πρέπει να γνωρίζετε για το εμβόλιο της γρίπης

Το εμβόλιο πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο το διάστημα Οκτωβρίου - Νοεμβρίου, καθώς ο οργανισμός χρειάζεται περίπου δύο εβδομάδες για να δημιουργήσει τα προστατευτικά αντισώματα. Ωστόσο, σύμφωνα με το ΚΕΕΛΠΝΟ ο εμβολιασμός μπορεί να γίνει και μετέπειτα σε περίπτωση που κάποιος δεν έχει εμβολιαστεί εγκαίρως.

Στους ενήλικες αρκεί μια δόση του εμβολίου κάθε χρόνο. Στα παιδιά κάτω των 9 ετών που εμβολιάζονται για πρώτη φορά κατά της γρίπης, γίνονται δύο δόσεις σε διάστημα ενός μήνα η μια από την άλλη.

Το εμβόλιο περιέχει νεκρούς ιούς γρίπης ή τμήματα του ιού και έτσι δεν προκαλεί τη νόσο.

Από τις μέχρι τώρα μελέτες έχει διαπιστωθεί ότι το αντιγριπικό εμβόλιο που περιλαμβάνει τους ιούς που κυριαρχούν μια δεδομένη περίοδο μπορεί να προσφέρει προστασία στο 70-90% των εμβολιασμένων ατόμων. Στους ηλικιωμένους και τα άτομα με σοβαρά χρόνια νοσήματα είναι λιγότερο αποτελεσματικό αλλά και πάλι μειώνει τις εισαγωγές στο νοσοκομείο και τους θανάτους από επιπλοκές.

Ποιές είναι οι επιπλοκές της γρίπης

Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως σοβαρή νόσηση και μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει και στον θάνατο. Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι την ξεπερνούν χωρίς επιπλοκές, ορισμένα άτομα όμως, όπως οι ομάδες υψηλού κινδύνου, διατρέχουν υψηλό κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών.

Μερικές από τις επιπλοκές αυτές είναι η πνευμονία από τον ίδιο ιό της γρίπης ή μικρόβια, κυρίως πνευμονιόκοκκο, η αφυδάτωση, οι κρίσεις άσθματος σε άτομα με βρογχικό άσθμα, ή παρόξυνση της χρόνιας βρογχίτιδας, η επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας ή του διαβήτη. Τα παιδιά μπορεί επίσης να παρουσιάσουν ιγμορίτιδα και ωτίτιδα.

Πώς θεραπεύεται η γρίπη

Όπως οι περισσότερες ιώσεις έτσι και η γρίπη συνήθως κάνει τον κύκλο της. Χρειάζεται ξεκούραση, πολλά υγρά, αποφυγή του καπνίσματος, λήψη αντιπυρετικών και παυσίπωνων. Τα αντιβιοτικά δεν έχουν καμιά θέση στη θεραπεία της γρίπης, διότι δεν καταπολεμούν τους ιούς.

Για τη γρίπη υπάρχουν δύο κατηγορίες αντιϊκών φαρμάκων: οι αναστολείς νευραμινιδάσης, κυρίως η ζαναμιβίρη και η οσελταμιβίρη, που είναι δραστικά κατά των τύπων Α και Β της γρίπης και τα παλαιότερα αμανταδίνη και ριμανταδίνη, που όμως είναι δραστικά έναντι μόνο του τύπου Α.

Τα αντιϊκά φάρμακα χορηγούνται από του στόματος, εκτός της ζαναμιβίρης, η οποία είναι σε εισπνεόμενη μορφή.

Να σημειωθεί ότι, οι περισσότεροι ασθενείς με ήπια συμπτώματα γρίπης βελτιώνονται μέσα σε 3-4 ημέρες και δεν

χρειάζεται να παρουν αντιβιοτικά φαρμακα. Ο γιατρος μπορεί να χορηγήσει αντιβιοτικά σε ασθενείς που ανηκους στις ομάδες υψηλού κινδύνου ή που παρουσιάζουν σοβαρά συμπτώματα.

Μαίρη Μπιμπή

health.in.gr