

Εποχική γρίπη: οι γνωστοί και άγνωστοι κίνδυνοι

/ [Πεμπουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Η γρίπη είναι μια οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης. Υπάρχουν τρεις τύποι ιών γρίπης, 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. 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 “κρύωμα” ή “ίωση” αλλά, με την αυστηρή

ιατρική έννοια του όρου, “γρίπη” είναι η νόσος που οφείλεται στους παραπάνω συγκεκριμένους ιούς.

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.

Για πόσες ημέρες ένα άτομο που έχει γρίπη μπορεί να την μεταδώσει σε άλλους;

Οι ενήλικες μπορεί 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.

Ποια είναι 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.

Πόσο διαρκούν τα συμπτώματα της γρίπης συνήθως;

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.

Υπάρχουν κάποια συμπτώματα που πρέπει να με ανησυχίσουν;

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 παρατεινόμενος πυρετός
- δύσπνοια
- πόνος ή αίσθημα πίεσης στο στήθος
- λιποθυμικά επεισόδια
- σύγχυση
- πολλοί ή παρατεινόμενοι έμετοι

Ποιες είναι οι επιπλοκές της γρίπης;

Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και σοβαρή νόσηση και μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο. Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές, ορισμένοι όμως άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές από τη γρίπη. Μερικές από τις επιπλοκές αυτές είναι η πνευμονία από τον ίδιο τον ιό της γρίπης ή από μικρόβια, κυρίως από πνευμονιόκοκκο, η αφυδάτωση, οι κρίσεις άσθματος στα άτομα που πάσχουν από βρογχικό άσθμα, η παρόξυνση της χρόνιας βρογχίτιδας, η επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας ή του διαβήτη. Τα παιδιά μπορεί, επίσης, να παρουσιάσουν ιγμορίτιδα και ωτίτιδα.

Ποια άτομα ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου;

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

1. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω
2. Παιδιά και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:
 1. Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
 2. Καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές
 3. Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή

θεραπείας).

4. Μεταμόσχευση οργάνων
 5. Δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
 6. Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
 7. Χρόνια νεφροπάθεια
 8. Νευρομυϊκά νοσήματα
3. Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας κύησης
 4. Λεχωϊδες
 5. Θηλάζουσες
 6. Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI)>40kg/m
 7. Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. νόσος Kawasaki, ρευματοειδής αρθρίτιδα και άλλα), για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη
 8. Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά <6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα, τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη
 9. Κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων-λυκείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.)
 10. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι)

Αν ανήκετε σε κάποια από τις παραπάνω ομάδες υψηλού κινδύνου, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας αμέσως μόλις εμφανίσετε συμπτώματα γρίπης.

[συνεχίζεται]

Πηγή: ΚΕΕΛΠΝΟ