

Πώς θα αντιμετωπίσω τη γρίπη;

/ Πνευμονία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες



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.

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. Στα άτομα αυτής της ηλικίας που έχουν αρρωστήσει με γρίπη, η ασπιρίνη μπορεί, σπάνια, να προκαλέσει ένα σοβαρό νόσημα που λέγεται σύνδρομο Reye.

Υπάρχουν φάρμακα για την γρίπη;

Υπάρχουν δύο κύριες κατηγορίες αντιϊικών φαρμάκων.

- Οι αναστολείς της νευραμινιδάσης (μιας βασικής πρωτεΐνης του ιού της γρίπης), κυρίως η ζαναμιβίρη και η οσελταμιβίρη, που είναι δραστικοί έναντι και των δύο τύπων ιού γρίπης Α και Β.
- Τα παλαιότερα φάρμακα, αμανταδίνη και ριμανταδίνη, που είναι όμως δραστικά έναντι μόνο του ιού της γρίπης τύπου Α. Πολλά στελέχη ιού γρίπης, περιλαμβανομένου του ιού γρίπης A(H1N1)2009, έχουν αναπτύξει αντοχή σε

αυτά τα δύο φάρμακα. Για αυτό το λόγο, η αμανταδίνη και η ριμανταδίνη δε χρησιμοποιούνται, εκτός επιλεγμένων περιπτώσεων, ούτε για την προφύλαξη ούτε για τη θεραπεία της γρίπης.

Πώς χορηγούνται τα φάρμακα αυτά;

Τα φάρμακα αυτά χορηγούνται από του στόματος, εκτός από την ζαναμιβίρη, η οποία είναι εισπνεόμενο φάρμακο και χορηγείται υπό την μορφή εισπνοών, με ειδική συσκευή.

Ποια ακριβώς δράση έχουν τα αντιϊικά φάρμακα εναντίον της γρίπης;

Τόσο η ζαναμιβίρη όσο και η οσελταμιβίρη μπορεί να ελαττώσουν τη διάρκεια της ανεπίπλεκτης γρίπης κατά περίπου μία ημέρα, εάν χορηγηθούν εγκαίρως, 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.

Οι περισσότεροι πάντως ασθενείς με ήπια συμπτώματα βελτιώνονται μέσα σε 3-4 ημέρες και δε χρειάζεται να πάρουν αντιϊικά φάρμακα. Ο γιατρός μπορεί να χορηγήσει αντιϊικά σε ασθενείς που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου ή που παρουσιάζουν σοβαρά συμπτώματα.

Έχει αναφερθεί αντοχή στα αντιϊικά φάρμακα;

Ναι. Πολλά στελέχη ιού γρίπης, περιλαμβανομένου του ιού γρίπης A(H1N1)2009, έχουν αναπτύξει αντοχή στην αμανταδίνη και ριμανταδίνη. Αντοχή σπανίως αναφέρεται και για τους αναστολείς νευραμινιδάσης όπως η οσελταμιβίρη. Είναι λοιπόν απαραίτητο τα φάρμακα αυτά να λαμβάνονται μόνο με ιατρική συνταγή.

Υπάρχουν αντενδείξεις για την χορήγηση των αντιϊικών φαρμάκων;

Η ζαναμιβίρη καλό είναι να αποφεύγεται σε ασθενείς με ιστορικό παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος. Η χορήγηση αμανταδίνης σε εγκύους αντενδείκνυται. Το φάρμακο πρέπει να χορηγείται με προσοχή σε αλκοολικούς και σε άτομα με ψυχιατρικό ιστορικό ή ιστορικό επιληπτικών κρίσεων.

Υπάρχουν ανεπιθύμητες ενέργειες των αντιϊικών φαρμάκων;

Τα φάρμακα αυτά, όπως όλα τα φάρμακα, έχουν παρενέργειες, οι οποίες μπορεί να είναι σημαντικές. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να λαμβάνονται με συνταγή γιατρού και υπό προσεκτική παρακολούθηση.

[συνεχίζεται]

Πηγή: ΚΕΕΛΠΝΟ

Το προηγούμενο μέρος του άρθρου μπορείτε να το διαβάσετε [εδώ](#)