



Ενημέρωση για την Εποχική Γρίπη 2019- 2020

Τι είναι η Γρίπη;

Η γρίπη είναι μία οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης Α και Β. Οι ιοί της γρίπης προσβάλλουν το ανώτερο ή/και το κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος (μύτη, φάρυγγας, λάρυγγας, βρόγχοι). Συχνά, χρησιμοποιείται συχνά ως συνώνυμο του κρυολογήματος και της ίωσης αλλά με την αυστηρή ιατρική έννοια του όρου, "γρίπη" είναι η νόσος που οφείλεται στα παραπάνω στελέχη. Κατά την περίοδο 2018-2019, το στέλεχος της γρίπης που επικράτησε ήταν ο ιός γρίπης τύπου Α σε ποσοστό 98,7% ενώ όσων αφορά τους υπότυπους του ιού επικρατέστερος ήταν ο Α(H1N1)rdm09 σε ποσοστό 73,5% έναντι του Α(H3N2) με ποσοστό 26,5%.

Πώς μεταδίδεται;

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. Κύριο μέσο μετάδοσης των ιών αποτελούν τα χέρια με τα οποία κάποιος αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν μολυνθεί και στη συνέχεια πιάνει τα μάτια, 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.



Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης;

Τα συμπτώματα της γρίπης συνήθως ξεκινούν απότομα και περιλαμβάνουν υψηλό πυρετό, πόνους μυών και 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.

Υπάρχουν κάποια συμπτώματα που πρέπει να με ανησυχήσουν;

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 παρατεταμένος πυρετός
- δύσπνοια
- πόνος ή αίσθημα πίεσης στο στήθος
- λιποθυμικά επεισόδια

- σύγχυση
- πολλοί ή παρατεταμένοι έμετοι

Σε τι διαφέρει η γρίπη από το κοινό κρυολόγημα;

Το κοινό κρυολόγημα προκαλείται από ιούς διαφορετικούς από τους ιούς της γρίπης. Τα συμπτώματά του συνήθως είναι πιο ελαφρά, περιορίζονται στο ανώτερο αναπνευστικό (καταρροή, φτάρνισμα, πονόλαιμος), διαρκούν λιγότερο, ενώ σπάνια συμβαίνουν επιπλοκές. Αντίθετα, η γρίπη μπορεί να προκαλέσει σοβαρή νόσηση και επιπλοκές.

Συμπτώματα	Κοινό Κρυολόγημα	Γρίπη
Πυρετός	Σπάνια στους ενήλικες και στα μεγαλύτερα παιδιά. Μπορεί όμως να είναι υψηλός (έως και 39° c) στα βρέφη και τα μικρά παιδιά.	Συνήθως υψηλός, από 38,5° C μέχρι και 40° C, που διαρκεί συνήθως 3-4 ημέρες.
Πονοκέφαλος	Σπάνια υπάρχει.	Απότομη έναρξη. Μπορεί να είναι έντονος.
Μυϊκοί πόνοι	Μέτριας βαρύτητας.	Συνήθως έντονοι
Αίσθημα κόπωσης	Μέτριας βαρύτητας.	Συχνά έντονο. Μπορεί να διαρκέσει δύο ή και περισσότερες εβδομάδες.
Έντονη εξάντληση	Όχι.	Αιφνίδια έναρξη. Μπορεί να είναι πολύ έντονη.
Καταρροή	Συχνά.	Μερικές φορές.
Φτάρνισμα	Συχνά.	Μερικές φορές.
Πονόλαιμος	Συχνά.	Μερικές φορές.

Βήχας	Μέτριας βαρύτητας παροξυσμικός βήχας.	Συνήθως έντονος βήχας.
-------	--	------------------------

Πώς μπορεί κάποιος να προφυλαχθεί;

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο αντιγριπικός εμβολιασμός έναντι της γρίπης ο οποίος όταν χορηγηθεί σωστά και έγκαιρα, προφυλάσσει από τη μετάδοση του ιού της γρίπης, συμβάλλει στην προστασία από σοβαρές επιπλοκές της γρίπης και κατά επέκταση στη μείωση απουσιών από την εργασία, το σχολείο και κάθε άλλη κοινωνική εκδήλωση. Όπως κάθε χρόνο, καθώς ο ιός της γρίπης μεταλλάσσεται σε διαφορετικούς υπο-ορότυπους, έτσι και για την περίοδο 2019-2020 η σύνθεση του αντιγριπικού εμβολίου περιέχει τα εγκεκριμένα στελέχη του ιού, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Για τη φετινή περίοδο μπορεί να συνταγογραφηθεί οποιοδήποτε αντιγριπικό εμβόλιο του οποίου η σύνθεση περιέχει τα εγκεκριμένα στελέχη (που διαθέτουν άδεια κυκλοφορίας) από τον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων.

Σημαντικά μέτρα περιορισμού της εξάπλωσης της γρίπης είναι η συστηματική εφαρμογή μέτρων ατομικής υγιεινής (π.χ. συχνό πλύσιμο χεριών), η απομόνωση των πασχόντων και η αποφυγή συγχρωτισμού σε κλειστούς χώρους.

Η αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής των χεριών καθώς και των άλλων μέτρων για τις αναπνευστικές λοιμώξεις μειώνει την πιθανότητα μετάδοσης. Για το λόγο αυτό:

- Αποφύγετε στενή επαφή με άλλα άτομα που είναι άρρωστα.
- 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.

- 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.

Πόσο αποτελεσματικό είναι το εμβόλιο κατά του ιού της εποχικής γρίπης;

Το εμβόλιο είναι αποτελεσματικό κατά 70-90% στο να προλαμβάνει τη νόσηση από γρίπη σε υγιή άτομα κάτω των 65 ετών. Επίσης, σε περίπτωση νόσησης, προστατεύει από τις επιπλοκές και μειώνει τη θνητότητα. Αντισώματα εμφανίζονται περίπου 2 εβδομάδες μετά τον εμβολιασμό και η ανοσία διαρκεί περίπου 1 έτος.

Υπάρχουν ομάδες αυξημένου κινδύνου;

- Σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών της χώρας μας, ο αντιγριπικός εμβολιασμός πρέπει να εφαρμόζεται συστηματικά σε άτομα (ενήλικες και παιδιά) που ανήκουν στις παρακάτω ομάδες αυξημένου κινδύνου:
- Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).
- Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.
- Παιδιά (6 μηνών και άνω) και ενήλικες με έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:
 - Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
 - Καρδιακή νόσο με σοβαρή αιμοδυναμική διαταραχή
 - Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη) ☒ Μεταμόσχευση οργάνων
 - Δρεπανοκυτταρική αναιμία (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
 - Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
 - Χρόνια νεφροπάθεια
 - Νευρολογικά -νευρομυϊκά νοσήματα
 - Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικίας κύησης, λεχωίδες και θηλάζουσες
 - Άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία

- Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. για νόσο Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα και άλλα) για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη.
- Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα που αυξάνει τον κίνδυνο επιπλοκών της γρίπης.
- Οι κλειστοί πληθυσμοί, όπως προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές (σχολείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων και τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.).
- Κτηνίατροι, πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, εκτροφείς, σφαγείς και γενικά άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πτηνά ή χοίρους.

Υπάρχουν αντενδείξεις;

Αντενδείξεις για το αντιγριπικό εμβόλιο είναι:

- Ιστορικό αλλεργίας στα αυγά ή στην ουσία thimerosal (συντηρητικό του εμβολίου)
- Ιστορικό αλλεργικής αντίδρασης στο εμβόλιο της γρίπης
- Ιστορικό συνδρόμου Guillian- Barre
- Άτομα με πυρετό πρέπει να περιμένουν να υποχωρήσει ο πυρετός πριν κάνουν το εμβόλιο.

Μπορεί το εμβόλιο να προκαλέσει γρίπη;

Όχι. Το εμβόλιο περιέχει νεκρούς ιούς γρίπης που δεν μπορούν να προκαλέσουν νόσηση.

Ποιες είναι οι παρενέργειες;

Η πιο συχνή παρενέργεια είναι η ήπια αντίδραση στο σημείο που έγινε το εμβόλιο (άλγος, ερυθρότητα και οίδημα). Άλλες παρενέργειες όπως αλλεργικές αντιδράσεις είναι πολύ σπάνιες και αφορούν άτομα με αλλεργία στα αυγά ή την ουσία thimerosal.

Πώς πρέπει να γίνει ο εμβολιασμός;

Το αντιγριπικό εμβόλιο πρέπει να χορηγείται έγκαιρα και πριν την έναρξη της συνήθους περιόδου εμφάνισης της έξαρσης των κρουσμάτων γρίπης, δεδομένου ότι απαιτούνται περίπου 2 εβδομάδες για την επίτευξη ανοσολογικής απάντησης. Η καλύτερη περίοδος στη χώρα μας είναι ο Οκτώβριος και Νοέμβριος, αλλά ο εμβολιασμός συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της εποχικής γρίπης για άτομα για τα οποία ενδείκνυται ο εμβολιασμός και δεν πρόλαβαν να εμβολιαστούν εγκαίρως.