

# Γρίπη

## Τι είναι

Η γρίπη είναι μια αναπνευστική λοίμωξη ιογενούς αιτιολογίας. Ξεκινά ξαφνικά, διαρκεί 7 με 10 ημέρες και συνήθως παρέρχεται. Οι περισσότεροι άνθρωποι αναρρώνουν πλήρως. Παρόλα αυτά, οι ηλικιωμένοι, οι πολύ νέοι και οι ανοσοκατεσταλμένοι ασθενείς μπορεί να έχουν πιο σοβαρή εξέλιξη της νόσου και να υποστούν σοβαρές επιπλοκές. Η γρίπη εξαπλώνεται γρήγορα. Μεταδίδεται κυρίως το φθινόπωρο και τον χειμώνα.

## Τι την προκαλεί

Η γρίπη προκαλείται από ιούς, τύπου A, B ή Γ, με πιο συνηθισμένους αυτούς του τύπου A. Οι άνθρωποι κολλούν τον ιό που προκαλεί γρίπη εισπνέοντας μικρά σταγονίδια στον αέρα, τα οποία προέρχονται από ένα άρρωστο άτομο που φταρνίστηκε ή από το άγγιγμα κάποιου αντικειμένου που είχε αγγίξει. Μοιάζει με το κοινό κρυολόγημα, αλλά είναι πολύ πιο επικίνδυνη.

## Συμπτώματα

Τα συμπτώματα εμφανίζονται ξαφνικά. Συνήθως ξεκινούν 24 με 48 ώρες μετά την έκθεση στον ιό της γρίπης. Τα πιο έντονα συμπτώματα και ο πυρετός διαρκούν 3 με 5 ημέρες. Περιλαμβάνουν υψηλό πυρετό (μέχρι και 40°C), ρίγη, μυικούς πόνους, αδυναμία ή κούραση, πονοκέφαλο, πόνο στα μάτια ή στο πολύ έντονο φως, βήχα, φτέρνισμα, πονόλαιμο, μπουκωμένη μύτη και στομαχικές διαταραχές (περισσότερο στα παιδιά απ' ότι στους ενήλικες). Ο βήχας και η αίσθηση αδυναμίας και κούρασης μπορεί να κρατήσουν μέχρι και 6 εβδομάδες.

## Διάγνωση



Ο γιατρός θα κάνει τη διάγνωση από τα συμπτώματα, ειδικά κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου και του χειμώνα. Μπορεί όμως να σας κάνει και εξετάσεις για να επιβεβαιώσει τη διάγνωση. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει τη λήψη δείγματος από το υγρό μιας μπουκωμένης μύτης ή λήψη αίματος. Μπορεί επίσης να σας ζητήσει ακτινογραφία θώρακος για να ελέγξει αν έχει εμφανιστεί πνευμονία ως επιπλοκή.

## Αντιμετώπιση

Η καλύτερη θεραπεία είναι η ξεκούραση. Η γρίπη δεν μπορεί να θεραπευθεί με αντιβιοτικά. Κάποια φάρμακα μπορούν να ελέγξουν τα συμπτώματα και άλλα να βραχύνουν τη διάρκειά τους.

Τα ζεστά μπάνια ή οι ζεστές κομπρέσες βοηθούν στους μυικούς πόνους. Ένας υγραντήρας μπορεί να διευκολύνει τις εκκρίσεις και οι γαργάρες με θαλασσινό νερό ή το στοματικό διάλυμα να βοηθήσουν στον πονόλαιμο. Σημαντική είναι η κατανάλωση πολλών υγρών.

## Τα ΠΡΕΠΕΙ και τα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να κάνετε εμβόλιο κατά της γρίπης κάθε χρόνο, με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να πίνετε πολλά υγρά (τουλάχιστον 8 ποτήρια καθημερινά) για να αραιώσετε τις πνευμονικές εκκρίσεις. Τα μικρά παιδιά πρέπει να αποφεύγουν το γάλα (μπορεί να συμπυκνώσει τις εκκρίσεις).
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να σταματήσετε να καπνίζετε για να μειώσετε τον κίνδυνο επιπλοκών.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να ξεκουραστείτε όσο το δυνατόν περισσότερο. Συνεχίστε την ξεκούραση για 2 με 3 ημέρες μετά την υποχώρηση του πυρετού.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να πλένετε συχνά τα χέρια σας και να το επιβάλετε και στους ανθρώπους που σας φροντίζουν. Πετάτε αμέσως όλα τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να καλέσετε τον γιατρό σας, αν ο πυρετός ή ο βήχας σας επιδεινωθούν, αν εμφανίσετε δύσπνοια ή αν έχετε πόνο στο στήθος, αιματηρά πτύελα ή αν έχετε πονόλαιμο και ακαμψία.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να καλέσετε τον γιατρό σας αν πονάτε και ταυτόχρονα βγάζετε παχιές εκκρίσεις από τα αυτιά ή τη μύτη.
- ✓ (  ) να πηγαίνετε στη δουλειά, αν πιστεύετε ότι  Προσέχετε μη μεταδώσετε τον ιό σε άλλους.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να αφήνετε οποιονδήποτε με χρόνια ασθένεια ή με ανεπαρκές ανοσοποιητικό σύστημα (π.χ. άτομα με AIDS ή άτομα που κάνουν χημειοθεραπεία) να πλησιάσουν κάποιο άτομο με γρίπη.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να ανταλλάσσετε ποτήρια ή σκεύη φαγητού.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να δίνετε ασπιρίνη σε παιδιά κάτω των 16 ετών.