

Τί είναι η εποχική γρίπη;

Η γρίπη είναι μια μεταδοτική νόσος του αναπνευστικού συστήματος προκαλούμενη από τον ιό της γρίπης. Μπορεί να προκαλέσει ήπια έως σοβαρή νόσο και κάποιες φορές να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο.

Η διαχρονική παρακολούθηση του νοσήματος στην Ελλάδα δείχνει ότι η δραστηριότητα της εποχικής γρίπης συνήθως αρχίζει να αυξάνεται κατά τον Ιανουάριο, ενώ κορυφώνεται κατά τους μήνες Φεβρουάριο – Μάρτιο.

Ο χρόνος έναρξης του επιδημικού κύματος της εποχικής γρίπης δεν μπορεί να προβλεφθεί με ακρίβεια, συχνά όμως με την έναρξή του παρατηρείται αποδιοργάνωση της επαγγελματικής και της κοινωνικής ζωής, υπέρμετρη αύξηση της κατανάλωσης φαρμάκων και όχι σπάνια, αύξηση της θνησιμότητας.

Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα της γρίπης;

Τα κύρια συμπτώματα της γρίπης είναι:

- Κεφαλαλγία
- Μυϊκή άλγη και άλγη αρθρώσεων
- Αδυναμία, κόπωση
- Πυρετός υψηλός που εμφανίζεται συνήθως απότομα, συνοδεύεται από ρίγη και διαρκεί 3-4 ημέρες
- Πονόλαιμος
- Βήχας
- Καταρροή
- Διάρροια και έμετοι



Τα έντονα συμπτώματα της γρίπης διαρκούν 4-6 ημέρες, ενώ πλήρης αποκατάσταση της υγείας έχουμε 7-10 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων. Μερικές βαριές περιπτώσεις μπορεί να κρατήσουν και μερικές

εβδομάδες, ενώ σε αρκετά άτομα η γρίπη αφήνει ένα βήχα και ένα αίσθημα αδυναμίας που κρατά μερικές εβδομάδες. Επιπλέον κάποια άτομα παρουσιάζουν υψηλότερο κίνδυνο για νόσηση. Τέτοια άτομα είναι όσα πάσχουν από: χρόνια νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος, χρόνια νοσήματα του καρδιαγγειακού συστήματος (εξαιρείται η

απλή υπέρταση), χρόνιες νεφρικές διαταραχές, χρόνιες ηπατικές διαταραχές, νευρολογικά νοσήματα, αιματολογικές διαταραχές, σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, οι παχύσαρκοι, οι έγκυες και όσοι παίρνουν ανοσοκατασταλτικά φάρμακα και κορτιζόνη. Αυτοί πρέπει να εντοπίζονται και να τυχαίνουν μεγαλύτερης προστασίας.

Περίοδος επώασης και μεταδοτικότητας

Η ασθένεια εκδηλώνεται 1 έως 7 ημέρες μετά τη μόλυνση από τον ιό. Ο μέσος όρος είναι 3-4 ημέρες. Ένα άτομο μπορεί να μεταδώσει τον ιό σε άλλους από 1 ημέρα πριν εκδηλώσει τη νόσο έως και 7 ημέρες μετά την εκδήλωσή της.

Πως μεταδίδεται η γρίπη;

Η γρίπη μεταδίδεται εύκολα από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων του αναπνευστικού (βήχας, φτέρνισμα), ή με την άμεση επαφή με μολυσμένα άτομα, ή όταν ερχόμαστε σε επαφή με μολυσμένες επιφάνειες και στη συνέχεια πιάνουμε τα μάτια μας, τη μύτη ή το στόμα.

Ποια είναι τα προληπτικά μέτρα;

Η εφαρμογή προληπτικών μέτρων, όπως η τήρηση των κανόνων υγιεινής, συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών, κάλυψη του στόματος και της μύτης σε περίπτωση βήχα ή φτερνίσματος με χαρτομάντιλο ή με τον αγκώνα μας, αποφυγή άσκοπων χειραψιών καθώς και η αποφυγή συγχρωτισμού συμβάλλουν στην πρόληψη της μετάδοσης του ιού της γρίπης. Πιο αναλυτικά:

- Καθαρισμός επιφανειών με καθαριστικά που περιέχουν υποχλωριώδες νάτριο
- Καλός εξαερισμός των χώρων
- Αποφυγή των άσκοπων χειραψιών
- Χρησιμοποιείτε χαρτομάντιλο για να σκεπάζετε το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε, φτερνίζετε ή φυσάτε τη μύτη σας. Το απορρίπτουμε αμέσως και καθαρίζουμε τα χέρια μας
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά, ιδίως μετά τον βήχα, το φτέρνισμα και τη χρήση χαρτομάντιλου
- Μην ακουμπάτε με τα χέρια σας το στόμα, τη μύτη και τα μάτια σας
- Πριν φάτε ή πριν καπνίσετε πλένετε τα χέρια σας
- Πλένετε τα χέρια σας μόλις φτάσετε στο χώρο εργασίας σας και μόλις φτάσετε στο σπίτι σας

ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ

ΕΜΗΜΕΡΩΣΗ – ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



Σημαντικά μέτρα περιορισμού της εξάπλωσης της γρίπης είναι η συστηματική εφαρμογή μέτρων ατομικής, η απομόνωση των πασχόντων και η αποφυγή συγχρωτισμού σε κλειστούς χώρους. Ωστόσο, τα μέτρα αυτά έχουν μερική απόδοση και –παρότι σημαντικά– δεν επαρκούν.

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο, το οποίο, όταν χορηγηθεί σωστά και έγκαιρα, προφυλάσσει από τη μετάδοση του ιού της γρίπης, συμβάλλει στην προστασία από τις σοβαρές επιπλοκές της γρίπης καθώς και κατά επέκταση στη μείωση απουσιών από την εργασία, το σχολείο και κάθε άλλη κοινωνική εκδήλωση.

Όπως κάθε χρόνο και επειδή ο ιός της γρίπης μεταλλάσσεται σε διαφορετικούς υπο-ορότυπους, έτσι και για την περίοδο 2021-2022 η σύνθεση του αντιγριπικού εμβολίου περιέχει τα εγκεκριμένα στελέχη του ιού, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Επισημαίνεται ότι, μέσω των συστημάτων φαρμακοεπαγρύπνησης που λειτουργούν διεθνώς δεν έχουν καταγραφεί σοβαρές συστηματικές παρενέργειες του αντιγριπικού εμβολίου.

Σημειώνεται ότι αναμένεται πως κατά την προσεχή περίοδο γρίπης 2021-2022, ο ιός της γρίπης θα κυκλοφορήσει παράλληλα με τον ιό SARS-CoV-2, που προκαλεί τη νόσο από κορωνοϊό-2019 (COVID-19). Αυτή η ιδιαίτερη συγκυρία απαιτεί την πιο πλήρη εφαρμογή του αντιγριπικού εμβολιασμού κατά την προσεχή περίοδο με προτεραιότητα τον εμβολιασμό ατόμων που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Στόχος είναι η μείωση των πιθανοτήτων ταυτόχρονης προσβολής και με τους δύο ιούς, που μπορεί να επιβαρύνει την κατάσταση των ασθενών.

Ποια άτομα πρέπει να εμβολιάζονται;

Σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών της χώρας μας, [ο αντιγριπικός εμβολιασμός πρέπει να εφαρμόζεται συστηματικά και κατά προτεραιότητα σε άτομα \(ενήλικες και παιδιά\) που ανήκουν στις παρακάτω ομάδες αυξημένου κινδύνου:](#)

- 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:
 - Χρόνια νοσήματα αναπνευστικού, όπως άσθμα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια.
 - Καρδιακή νόσο με σοβαρή αιμοδυναμική διαταραχή
 - Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη)
 - Μεταμόσχευση οργάνων και μεταμόσχευση μυελού των οστών
 - Δρεπανοκυτταρική αναιμία (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
 - Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
 - Χρόνια νεφροπάθεια
 - Χρόνιες παθήσεις ήπατος
 - Νευρολογικά -νευρομυϊκά νοσήματα
 - Σύνδρομο Down

- Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικίας κύησης, λεχαιίδες και θηλάζουσες.
- Άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία (Δείκτη Μάζας Σώματος >40Kg/m²) και παιδιά με ΔΜΣ >95ηΕΘ.
- Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. για νόσο Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα και άλλα).
- Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν ή διαβιούν με άτομα με υποκείμενο νόσημα, που αυξάνει τον κίνδυνο επιπλοκών της γρίπης.
- Κλειστοί πληθυσμοί, όπως προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές (σχολείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων κλπ.), νεοσύλλεκτοι, ιδρύματα χρονίως πασχόντων και μονάδες φιλοξενίας ηλικιωμένων, καταστήματα κράτησης.
- Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό, λοιποί εργαζόμενοι, φοιτητές επαγγελματιών υγείας σε κλινική άσκηση) και σε κέντρα διαμονής προσφύγων-μεταναστών.
- Άστεγοι.
- Κτηνίατροι, πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, εκτροφείς, σφαγείς και γενικά άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πτηνά ή χοίρους

Πως μπορώ να ξεχωρίσω αν έχω γρίπη, κοινό κρυολόγημα ή Covid-19;

Νέος κορωναιός ή Covid-19

Τα πιο κοινά συμπτώματα της Covid-19 είναι ο πυρετός – πάνω από 37,8C – ένας νεοεμφανισθείς, επίμονος βήχας (συνήθως ξηρός) και η απώλεια γεύσης ή/και όσφρησης. Επίσης, μερικές φορές οι ασθενείς εμφανίζουν κόπωση και πόνο στο σώμα, πονόλαιμο, πονοκεφάλους και δύσπνοια. Η διάρροια, η καταρροή και το «μπούκωμα» στη μύτη είναι σπανιότερα συμπτώματα.

[Όσον αφορά την ένταση των συμπτωμάτων, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι μπορεί να είναι από ήπια μέχρι υψηλή.](#)

Κρυολόγημα

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα του κρυολογήματος είναι φτέρνισμα, πόνοι στο σώμα, καταρροή ή «μπούκωμα» στη μύτη και πονόλαιμος. Μπορεί επίσης να εμφανιστεί ήπιος βήχας. Μερικές φορές ο ασθενής αισθάνεται κόπωση, ενώ είναι σπάνιο να έχει πυρετό ή πονοκεφάλους. Τα κρυολογήματα δεν προκαλούν διάρροια. [Σύμφωνα με τον CDC \(Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών\), στην περίπτωση του κρυολογήματος συνήθως τα συμπτώματα εμφανίζονται σταδιακά.](#)

Γρίπη

Η γρίπη συνήθως εκδηλώνεται με πυρετό, κόπωση, ξηρό βήχα, πόνους στο σώμα και πονοκεφάλους. Μερικές φορές ο ασθενής έχει πονόλαιμο, καταρροή ή βουλωμένη μύτη. Κάποια παιδιά με γρίπη έχουν διάρροια. [Δεν υπάρχει φτέρνισμα ούτε δύσπνοια στην γρίπη, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι συνήθως τα συμπτώματα εμφανίζονται γρήγορα.](#)

ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ

ΕΜΗΜΕΡΩΣΗ – ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Συμπτώματα	COVID-19	Εποχική Γρίπη
Πυρετός / Ρίγη	ΝΑΙ*	ΝΑΙ*
Βήχας	ΝΑΙ*	ΝΑΙ
Πονόλαιμος	ΝΑΙ*	ΝΑΙ
Δυσκολία στην αναπνοή	ΝΑΙ*	ΟΧΙ
Πονοκέφαλος	ΝΑΙ*	ΝΑΙ
Μυαλγία / Αθραλγία	ΝΑΙ*	ΝΑΙ
Κούραση	ΝΑΙ*	ΝΑΙ
Αγευσία /Ανοσμία	ΝΑΙ*	ΟΧΙ
Ναυτία / τάση προς εμετό	ΝΑΙ*	Μερικές φορές (Σε παιδιά)
Διάρροια	ΝΑΙ*	Μερικές φορές (Σε παιδιά)
Ρινική συμφόρηση ή καταρροή	ΝΑΙ*	ΝΑΙ

*(Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν θα εμφανίσουν το σύμπτωμα όλοι όσοι έχουν τη νόσο)