



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΚΩΝ
ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

τεύχος

01

Δεκέμβριος
2015



μια πρωτοβουλία της Διοίκησης του ΟΓΑ
για την ενημέρωση του αγροτικού πληθυσμού

ΓΡΙΠΗ

Η γρίπη είναι μια οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από λοίμωξη με τους ιούς της γρίπης. Εξάρσεις της νόσου παρατηρούνται σχεδόν κάθε χειμώνα. Οι εξάρσεις αυτές καταλήγουν σε σημαντική νοσηρότητα και θνητότητα σε ορισμένες ομάδες ασθενών που είναι υψηλού κινδύνου.

Η νόσος προκαλείται από τους ιούς της γρίπης Α (H_1N_1 , H_3N_2 , κλπ) που προκαλεί εποχική γρίπη, επιδημία ή πανδημία και Β που προκαλεί συνήθως την εποχική γρίπη.

Πιθανόν η μετάδοση γίνεται μέσω των αερίων εναιωρημάτων που δημιουργούνται από τον βήχα και τα φταρνίσματα καθώς και μέσω επαφής των χεριών. Γι' αυτό, γενικά μέτρα προφύλαξης είναι:

- 1) να μένουμε μακριά (2 μέτρα) από τον ασθενή ή αν αυτό δεν είναι εφικτό,
- 2) να χρησιμοποιούμε χαρτομάντηλα με τα οποία θα κλείνουμε το στόμα ή τη μύτη στο βήχα ή το φτάρνισμα και ακολούθως να τα πετάμε στα σκουπίδια καθώς και
- 3) συχνή χρήση αντισηπτικών για πλύσιμο των χεριών.

Η γρίπη χωρίς επιπλοκές διαρκεί περίπου μία εβδομάδα και χαρακτηρίζεται από αιφνίδια έναρξη συμπτωμάτων όπως: κεφαλαλγία, πυρετός, μυαλγίες, αίσθημα κόπωσης καθώς και συμπτώματα από το αναπνευστικό όπως βήχας και πονόλαιμος.

Η έναρξη των συμπτωμάτων είναι τόσο αιφνίδια που οι ασθενείς είναι δυνατόν να θυμούνται την ακριβή χρονική στιγμή που αρρώστησαν. Η βαρύτητα τους είναι τόσο έντονη, υψηλός πυρετός, ρίγος, κεφαλαλγία, εξάντληση που αναγκάζουν τον ασθενή να παραμένει στο σπίτι του και στο κρεβάτι. (Διαφορά από το κοινό κρυολόγημα).

Σε ασθενείς υψηλού κινδύνου μπορεί να υπάρχουν επιπλοκές. Η πιο συνήθης επιπλοκή είναι η πνευμονία, είτε από τον ίδιο τον ιό ή από κάποιο άλλο μικρόβιο και έτσι μπορεί να χρειαστεί θεραπεία σε νοσοκομείο.

Η διάγνωση της νόσου γίνεται με ειδικές εργαστηριακές εξετάσεις. Μια ταχεία μέθοδος είναι η λήψη επιχρίσματος από τον φάρυγγα που ανιχνεύει το 60-70% των ασθενών.

Κύρια θεραπεία που χορηγείται είναι η οσελταμιβίρη (tamiflu) 75mg δύο φορές την ημέρα, που αν δοθεί τις πρώτες 48 ώρες μειώνει την ένταση των συμπτωμάτων και τη διάρκεια της νόσου κατά 1-2 ημέρες.

Προφύλαξη έναντι της γρίπης γίνεται με εμβόλιο μια φορά το χρόνο νωρίς το φθινόπωρο σε άτομα υψηλού κινδύνου για επιπλοκές.

Άτομα υψηλού κινδύνου είναι:

- 1) Ηλικία μεγαλύτερη ή ίση των 65 ετών.
- 2) Γυναίκες κατά το 2^ο και 3^ο τρίμηνο κύησης
- 3) Άτομα με χρόνια νοσήματα όπως:
Πνευμονική καρδιαγγειακή νόσο, ενεργό νεοπλασματική νόσο, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, χρόνια ηπατική νόσο, σακχαρώδη διαβήτη, αιμοσφαιρινοπάθειες, ανοσοκαταστολή οποιασδήποτε αιτίας.
- 4) Άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία ($BMI \geq 40$).

Επίσης, τα άτομα υψηλού κινδύνου, ειδικά όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, συνιστάται να εμβολιάζονται και με το εμβόλιο του πνευμονιόκοκκου που σήμερα υπάρχει δυνατότητα να γίνεται εφάπαξ και εφόρου ζωής. Έτσι, το ποσοστό νόσησης από γρίπη ή της συχνότερης επιπλοκής αυτής που είναι η πνευμονία από πνευμονιόκοκκο μειώνεται σημαντικά.

Επειδή η γρίπη συμβαίνει κυρίως τους χειμερινούς μήνες, οι ασθενείς με ύποπτα συμπτώματα ή οι ασθενείς που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες πρέπει με τα πρώτα συμπτώματα να επισκέπτονται άμεσα το γιατρό τους για έλεγχο και περαιτέρω αντιμετώπιση.