

## **Κρύος καιρός και γρίπη. Τι πρέπει να κάνετε για να μην αρρωστήσετε!**

**Ο χειμώνας έκανε δυναμικά την εμφάνιση του από τις πρώτες κιόλας ημέρες του 2013. Το τσουχτερό κρύο, η υγρασία και οι χαμηλές θερμοκρασίες μπορούν εύκολα να "μας ρίξουν" στο κρεβάτι και να αρρωστήσουμε με γρίπη. Τι πρέπει να κάνουμε σε μια τέτοια περίπτωση; ποια φάρμακα είναι ιδανικά; Τι πρέπει και τι δεν πρέπει να αποφεύγουμε; Πότε η κοινή γρίπη γίνεται επικίνδυνη; Ποια είναι τα συμπτώματα; Στο επιστημονικό άρθρο που θα διαβάσετε θα βρείτε απαντήσεις σε κάθε σας απορία...**

Η γρίπη είναι συνήθως μια αυτοϊώμενη λοίμωξη του αναπνευστικού, μπορεί όμως να εξελιχθεί σε πολύ σοβαρή νόσο και να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο.

### **Πώς μεταδίδεται ;**

Ο ιός μεταδίδεται με την ομιλία , το βήχα πιο εύκολα αλλά και το φτάρνισμα και τη στενή σχέση που συνήθως έχουν τα παιδιά στο σχολείο και οι ενήλικες σε χώρους μαζικής εστίασης και ψυχαγωγίας .

### **Ποιά είναι τα συνήθη συμπτώματα ;**

Τα συμπτώματα είναι αυτά του κοινού κρυολογήματος ,τα οποία ξεκινούν πιο απότομα και βίαια με πολύ υψηλότερο πυρετό , εντονότερους πόνους στη μέση και τους μυς, βήχα, εφιδρώσεις και ρίγη με πιθανή συμμετοχή του πεπτικού (διάρροια, έμετοι). Αν κανείς περάσει γρίπη καταλαβαίνει τη διαφορά από το κρυολόγημα εύκολα. Στην γρίπη κανείς αισθάνεται πολύ άσχημα και δεν μπορεί να σηκωθεί εύκολα από το κρεβάτι τα δε συμπτώματα κρατούν 3-5 ημέρες και στη συνέχεια υποχωρούν, ενώ σε λίγα άτομα (πολύ νεαρά ,πολύ μεγάλης ηλικίας, με κακή ανοσία ) ακολουθούν επιπλοκές και επιδείνωση. Η ένταση των ενοχλήσεων διαφέρει ανάλογα με το στέλεχος του ιού. Ο ιός μεταλλάσσεται συνεχώς και νέα στελέχη παρουσιάζονται και δυστυχώς η ανοσία σε κάποιο στέλεχος που αποκτούμε με εμβόλιο η με φυσική έκθεση σε λοίμωξη δεν μας προστατεύει από άλλο , ενώ οι αερομεταφορές στις μέρες μας οδηγούν σε ταχύτατη παγκόσμια διάδοση της νόσου και επιδημίες.

### **Πώς γίνεται η διάγνωση ;**

Η διάγνωση γίνεται με κλινικά κριτήρια από το γιατρό και στις περιπτώσεις που υπάρχει επιδημία ακόμα πιο εύκολα με τα παρόμοια περιστατικά. Ο έλεγχος των εκκρίσεων για την παρουσία ιού δεν βοηθά πρακτικά γιατί το τεστ αργεί να δώσει αποτέλεσμα

### **Ποιά θεραπεία θα πρέπει ακολουθήσει κανείς;**

Μέχρι πρόσφατα δεν υπήρχε ειδική θεραπεία και ακόμη και τώρα που έχουμε ειδικά φάρμακα για τη γρίπη, είναι ίσως καλό να ακολουθείται η παλιά συνηθισμένη τακτική , παράλληλα με αυτήν .

Ανάπαυση στο σπίτι , λήψη πολλών υγρών, αναλγητικά (παρακεταμόλη , όχι ασπιρίνη σε παιδιά κάτω των 16 ετών ,αντιφλεγμονώδη που βοηθούν πολύ στην ανακούφιση από τον πυρετό και τις μυαλγίες, πάντα σε συνεννόηση με τον

θεράποντα. Επίσης αποσυμφορητικά, αντιβηχικά, αντισηπτικά σε γαργάρες η ταμπλέτες για το λαιμό .

Ειδικά φάρμακα υπάρχουν για τη γρίπη , αλλά τα αντιβιοτικά πρέπει να χορηγούνται μόνο για τις μικροβιακές λοιμώξεις , που ως επιπλοκή θα μπορούσαν να συμβούν σε άτομα που πάσχουν από αυτήν.

Υπάρχουν και φάρμακα κατά του ιού που πρέπει όμως να χρησιμοποιηθούν μέσα στο πρώτο 48ωρο. Αν βέβαια έπρεπε να περάσουν από ιατρική εξέταση όλοι οι ύποπτοι για γρίπη μέσα σ' αυτό το διάστημα για να πάρουν συνταγή με το φάρμακο –μιας και χωρίς συνταγή δεν δίνεται- το σύστημα υγείας σε περίπτωση επιδημίας θα κατέρρεε .Γι αυτό είναι προτιμότερη η προφυλακτική αγωγή με τον εμβολιασμό .

Τα νεώτερα αυτά φάρμακα (αναστολείς της νευραμινιδάσης που διατίθενται και στη χώρα μας είναι: η oseltamivir (tamiflu) που δίδεται απο το στόμα και η zanamivir (relenza) σε μορφή σκόνης για εισπνοή και καλύπτουν και τους δύο τύπους ιών (A &B) .Η πρώτη μπορεί να δοθεί και σε παιδιά που κινδυνεύουν .

### **Πότε θα καλέσουμε γιατρό;**

Όταν υπάρχει κατάσταση σύγχυσης, δύσπνοια, δυνατός πόνος στο στήθος και όχι επειδή έχουμε πυρετό η βήχα για τα οποία ο γιατρός δεν θα κάνει κάτι επιπλέον των όσων μπορεί ο άρρωστος μόνος του . Όταν υπάρχουν συμπτώματα αφυδάτωσης, επειδή πολλές φορές η γρίπη συνοδεύεται από διάρροιες η εμετό . Αν τα συμπτώματα κρατούν πάνω από μια εβδομάδα με την ίδια ένταση ή αν μετά από μικρή ύφεση επανέρχονται θα πρέπει να κληθεί γιατρός, γιατί υπάρχει κίνδυνος πνευμονίας και επιπλοκών που απαιτούν αντιβίωση.

### **Πρόληψη**

Η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η πρόληψη με το εμβόλιο που κάθε χρόνο συστήνει η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας , που περιλαμβάνει τα πιο πιθανά στελέχη . Σωστό διαιτολόγιο και καλή φυσική κατάσταση με τακτική άσκηση, αποφυγή της ρύπανσης και ενυδάτωση αποτελούν ασπίδες κατά της νόσησης από γρίπη και άλλες λοιμώξεις του αναπνευστικού .

**Αδαμίδα Σοφία MD**

**Αδαμίδης Σωτήρης MD PhD  
Δ/ντής Α' Παθολογικής Κλινικής  
Ιατρικού Αθηνών  
[www.adamidisnet.gr](http://www.adamidisnet.gr)**