

Γρίπη H1N1 (τύπου A)



Τι είναι η γρίπη από τον ιό H1N1:

Είναι ασθένεια του αναπνευστικού συστήματος που προσβάλλει τους χοίρους. Προκαλείται από τον ιό της γρίπης, τύπου A H1N1. Ο νέος ιός της γρίπης A(H1N1) είναι ένας νέος υπότυπος του ιού της γρίπης που επηρεάζει και τους ανθρώπους. Περιέχει γονίδια από ιό της γρίπης των χοίρων, των πτηνών και των ανθρώπων σε ένα συνδυασμό που δεν είχε εμφανιστεί ποτέ έως τώρα. Μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και η νόσηση έχει περιγραφεί ως πολύ σοβαρή σε κάποιες περιπτώσεις. Η μετάδοση του ιού γίνεται με τον ίδιο τρόπο όπως η γρίπη.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Είναι παρόμοια με της εποχικής γρίπης δηλαδή αιφνίδια έναρξη πυρετού και συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα (βήχας, καταρροή, πονόλαιμος, πόνος στους μυς, πονοκέφαλος), ενώ μπορεί να παρουσιαστούν και άλλα συμπτώματα, όπως ρίγη, αίσθημα κόπωσης, διάρροια και έμετοι, κ.λ.π. Σε μερικές περιπτώσεις, παρατηρείται σοβαρή νόσηση σε κατά τα άλλα υγιείς ανθρώπους που μολύνονται με τον ιό.

Πώς μολύνονται οι άνθρωποι με το νέο ιό της γρίπης A(H1N1);

Οι άνθρωποι μολύνονται με τον ιό με τον ίδιο τρόπο όπως και στην εποχική γρίπη. Μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από ασθενή που βήχει ή φτερνίζεται. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί και έμμεσα, όταν τα μολυσμένα σταγονίδια που προέρχονται από ασθενή εγκαθίστανται στα χέρια του ή σε άλλες επιφάνειες που μπορεί στη συνέχεια να μεταδώσουν τον ιό σε ανθρώπους που τις ακουμπούν και, στη συνέχεια, ακουμπούν τη μύτη ή το στόμα τους.

Περίοδος επώασης και περίοδος μεταδοτικότητας

Οι μελέτες που διεξάγονται δείχνουν ότι η περίοδος επώασης είναι μεταξύ 1 και 7 ημερών. Δηλαδή, από τη στιγμή που ο ιός θα εισέλθει στον ανθρώπινο οργανισμό, τα συμπτώματα θα ξεκινήσουν κάποια στιγμή μεταξύ της επόμενης ημέρας και 7 ημερών αργότερα. Ο ιός μεταδίδεται από νοσούντες ανθρώπους, κυρίως όσο έχουν συμπτώματα, αλλά μπορεί και έως 7 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων τους, προκειμένου για ενήλικες, και ενδεχομένως περισσότερο, προκειμένου για παιδιά.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Λήψη ιστορικού και συμπληρωματικές εξετάσεις που τεκμηριώνουν την ύπαρξη του ιού σε υγρά ή φλέγματα που λαμβάνονται από τον ασθενή. Ο ιός αποβάλλεται για διάστημα έως 7 ημέρες.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Συμπτωματική αγωγή.

Αντικατάσταση φάρμακα που συστήνει ο θεράπων ιατρός

Δύο εμβόλια κατά της γρίπης από το νέο ιό A(H1N1) κυκλοφορούν στην Ελλάδα: το Focetria© (Novartis) και το Pandemrix© (GlaxoSmithKline).

Τι πρέπει να κάνει κάποιος που έχει συμπτώματα γρίπης

Για να προστατεύσει τόσο τον εαυτό του όσο και τους άλλους:

- όσο έχει κάποιος συμπτώματα, να παραμένει μακριά από άλλους
- να μην πηγαίνει δουλειά ή σχολείο για όσο έχει συμπτώματα
- να αποφεύγει τις μαζικές συγκεντρώσεις
- να καλύπτει τη μύτη και το στόμα του όταν βήχει ή φτερνίζεται
- να πετάει το χαρτομάντιλο με το οποίο σκούπισε το πρόσωπό του στα σκουπίδια μετά τη χρήση του
- να πλένει συχνά τα χέρια του με νερό και σαπούνι. Μαντηλάκια με οινόπνευμα μπορεί επίσης να βοηθούν
- να αποφεύγει να ακουμπάει τα μάτια, τη μύτη και το στόμα του

Πληθυσμιακές ομάδες που είναι πιθανότερο να νοσήσουν βαριά, αν νοσήσουν

Ένα μικρό ποσοστό των ανθρώπων που εκδηλώνουν συμπτώματα της νέας γρίπης αναμένεται να νοσήσει βαριά: περίπου 2-3 στους 1.000 μπορεί να χρειαστούν νοσηλεία. Από αυτούς που αναπτύσσουν συμπτώματα, 1 στα 10.000 ή 20.000 μπορεί να πεθάνει. Οι περισσότεροι από τους ασθενείς με νέα γρίπη που πέθαναν στην Ευρώπη έως τώρα ανήκαν σε μία από τις παρακάτω κατηγορίες:

- άνθρωποι με χρόνια νοσήματα όπως σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακές παθήσεις, χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις ή καταστάσεις που δυσχεραίνουν την αναπνοή, όπως η παχυσαρκία
- έγκυες γυναίκες
- παιδιά κυρίως κάτω των 2 ετών.

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων (EMA) έχει συστήσει ότι οι έγκυες γυναίκες μπορούν να λαμβάνουν οσελταμιβίρη.

Περίπου 20% των θανάτων αφορούν σε κατά τα άλλα υγιή άτομα.

Τρόποι προστασίας από τη νόσο;

- Τακτικό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών –και όχι απλώς τοποθετώντας τα κάτω από τρεχούμενο νερό βρύσης. Χρειάζεται πλύσιμο τουλάχιστον 20 δευτερολέπτων
- Διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης. Να κοιμάστε αρκετά, να διαχειρίζεστε το άγχος σας, να γυμνάζεστε, να καταναλώνετε πολλά υγρά και να τρώτε υγιεινά,
- Αποφυγή στενών επαφών με άτομα που έχουν συμπτώματα γρίπης

- Αποφυγή συναθροίσεων
- Αποφεύγετε να ακουμπάτε επιφάνειες που μπορεί να έχουν μολυνθεί με τον ιό της γρίπης
- Αποφεύγετε να ακουμπάτε τη μύτη και τα μάτια σας.

Ποιες επιφάνειες είναι πιθανότερο να είναι πηγές μόλυνσης;

Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί όταν κάποιος ακουμπήσει μια μολυσμένη επιφάνεια και, στη συνέχεια, ακουμπήσει τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα του. Σταγονίδια που φέρουν τον ιό εκτοξεύονται από το στόμα και τη μύτη των νοσούντων ατόμων και ταξιδεύουν μέσω του αέρα. Αυτά μπορεί μετά να βρεθούν σε βιβλία, τραπέζια, χερούλια από πόρτες κ.τ.λ. και να προκαλέσουν νόσηση σε υγιές άτομο όταν έρθουν σε επαφή με τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο ιός μπορεί να επιβιώσει σε τέτοιες επιφάνειες για 2-8 ώρες. Γι' αυτό το λόγο, είναι σημαντικό να διατηρούνται καθαρά τα κομοδίνα και οι επιφάνειες στο μπάνιο και στην κουζίνα με τη χρήση απολυμαντικών ουσιών, σύμφωνα με το υλικό κατασκευής της κάθε επιφάνειας.

Πώς μπορώ να αποφύγω τη διασπορά ιών όταν είμαι άρρωστος;

- Περιορίστε την επαφή με άλλα άτομα όσο το δυνατόν περισσότερο. Μην πηγαίνετε σχολείο ή δουλειά για 7 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων ή μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματά σας,
- Καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας με ένα χαρτομάντιλο όποτε βήχετε ή φτερνίζετε. Πετάξτε το χαρτομάντιλο στο καλάθι των αχρήστων μετά τη χρήση του και πλύνετε τα χέρια σας,
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά και νερό και σαπούνι, κυρίως μετά από βήχα ή πταρμό. Τα υγρά καθαρισμού με βάση το οινόπνευμα είναι επίσης αποτελεσματικά.

Ποια είναι η καλύτερη τεχνική πλυσίματος των χεριών για την αποφυγή νόσησης;

Πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι ή καθαρίζετε τα με υγρά με βάση το οινόπνευμα. Το πλύσιμο των χεριών με ζεστό νερό και σαπούνι πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Όταν το νερό ή/και το σαπούνι δεν είναι διαθέσιμα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν καθαριστικά μαντήλια μιας χρήσης με βάση το οινόπνευμα ή τζελ καθαρισμού. Αν χρησιμοποιείτε τζελ, τρίβετε τα χέρια σας μέχρι να απορροφηθεί το τζελ. Τα τζελ δεν χρειάζονται νερό.

Σε περίπτωση που κάποιος έχει προσβληθεί από την Νέα Γρίπη τα άτομα του περιβάλλοντος οφείλουν :

- να αποφεύγουν την επαφή μαζί του (για να μην προσβληθούν και αυτοί)
- ο ασθενής δεν πρέπει να πάει στην εργασία του, στο σχολείο για να μην μεταδώσει τη νόσο
- όταν βήχει ή φταρνίζεται καλύπτει το στόμα και τη μύτη με χαρτομάντιλο και το πετά αμέσως στα σκουπίδια (προστατεύει τους υπόλοιπους)
- Πλύσιμο συχνό των χεριών (ιδίως μετά από βήχα ή φτάρνισμα). Αλκοολούχα διαλύματα για τον καθαρισμό των χεριών είναι επίσης αποτελεσματικά
- Αποφεύγουμε να ακουμπάμε μάτια, μύτη ή το στόμα με τα χέρια