

## **ΓΡΙΠΗ**

### **Από τι προκαλείται η γρίπη και πως μεταδίδεται;**

Ο ιός της γρίπης μεταδίδεται συνήθως από άτομο σε άτομο μέσω του αέρα. Το παιδί μπορεί να κολλήσει τη γρίπη ερχόμενο σε επαφή με ιούς από το αναπνευστικό ενός μολυσμένου ατόμου, μέσα από το βήχα του ή το φτάρνισμά του.

Επιπρόσθετα, ο ιός μπορεί να ζήσει για μικρό χρονικό διάστημα πάνω σε αντικείμενα όπως τα χερούλια πόρτας, μολύβια, τηλέφωνα, κούπες και πιάτα.

### **Πότε μεταδίδει ένα μολυσμένο άτομο τη γρίπη;**

Γενικά το άτομο είναι πιο μεταδοτικό 24 ώρες πριν αρχίσει να έχει συμπτώματα. Για αυτό είναι δύσκολο να ελεγχθεί η μετάδοση της γρίπης, ιδιαίτερα στα παιδιά, που συχνά δεν γνωρίζουν ότι είναι άρρωστα αλλά μεταδίδουν. Η μετάδοση της νόσου συνήθως σταματάει μέχρι τις 7 μέρες από την έναρξη της λοίμωξης.

### **Ποιοι τύποι γρίπης υπάρχουν;**

Υπάρχουν τρεις τύποι ιών γρίπης, οι Α, Β και C.

Οι τύποι Α και Β ευθύνονται για επιδημίες αναπνευστικής νόσου που συμβαίνουν κάθε χειμώνα και συνδέονται με αυξημένα ποσοστά νοσηλειών σε νοσοκομεία και θανάτων. Ο τύπος C προκαλεί συνήθως λίγα έως καθόλου συμπτώματα, χωρίς εμφάνιση επιδημιών.

Ένας νέος ιός, ο H1N1 εμφανίστηκε στους ανθρώπους το 2009. Οι ιοί της γρίπης έχουν την ικανότητα να μεταλλάσσονται και να αλλάζουν, με αποτέλεσμα να ξεφεύγουν από το ανοσοποιητικό σύστημα. Κάθε άνθρωπος είναι ευαίσθητος να νοσήσει κάθε χρόνο από γρίπη καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του. Αυτό γιατί εάν σε έναν χειμώνα κολλάει τον ιό και αναπτύσσει αντισώματα εναντίον του, τον επόμενο χειμώνα ο ιός αλλάζει με αποτέλεσμα τα παλιά αντισώματα να είναι αναποτελεσματικά και το ίδιο άτομο να είναι πάλι ευαίσθητο να νοσήσει.

### **Τι συμπτώματα έχει η γρίπη;**

Κάθε παιδί μπορεί να εκδηλώσει τα συμπτώματα διαφορετικά αλλά τα συνήθη συμπτώματα είναι:

- Πυρετός, σχετικά υψηλός και ανεβαίνει σχετικά ραγδαία, με

απότομη έναρξη

- Μυαλγίες και αρθραλγίες, συχνά έντονες που προεξάρχουν
- Πονοκέφαλος
- Μη παραγωγικός βήχας
- Πονόλαιμος, συνήθως ήπιος και όχι προεξάρχων
- Ναυτία και έμετοι
- Διάρροια
- Κόπωση, έντονη απώλεια ενέργειας και καταβολή, που μπορεί να διαρκέσει εβδομάδες
- Απλό μπούκωμα χωρίς εμφανή ρινική καταρροή

Τα συμπτώματα σε υγιή παιδιά υποδηλώνουν ένα πιο άσχημο κρυολόγημα από το απλό κρυολόγημα των ρινιών.

**Τι επιπλοκές μπορούν να παρουσιαστούν με την γρίπη;**

Πνευμονία, ωτίτιδα, αφυδάτωση μπορεί να παρουσιαστούν.

**Ποια είναι η θεραπεία της γρίπης;**

Τα περισσότερα άτομα αναρρώνουν από την γρίπη μέσα σε μια εβδομάδα. Συχνά αισθάνονται κόπωση ακόμα και για 3 με 4 εβδομάδες.

Τα **σημάδια ότι το παιδί χρειάζεται να δει άμεσα γιατρό** ή να εξεταστεί στο νοσοκομείο μπορεί να είναι:

- Δύσκολη ή γρήγορη ανάσα
- Αλλαγή χρώματος σε μπλε ή γκρι
- Μη πρόσληψη αρκετών υγρών
- Επίμονοι έμετοι
- Λήθαργος ή υπνηλία
- Ευερεθιστότητα επίμονη
- Ύφεση των συμπτωμάτων γρίπης, που ακολουθείται από νέο πυρετό και χειρότερο βήχα

Τα παιδιά που πάσχουν από γρίπη χρειάζεται να παραμένουν στο σπίτι και να αποφεύγουν επαφές με άλλα άτομα, μέχρι τουλάχιστον ένα 24ωρο μετά το τέλος του πυρετού. Τα άτομα με γρίπη πρέπει να αποφεύγουν για όσο νοσούν τις συνήθεις δραστηριότητες, όπως εργασία, σχολείο, ταξίδια, ψώνια, κοινωνικές συνευρέσεις.

Χρειάζεται αρκετή ξεκούραση και άφθονα υγρά. Δίνεται παρακεταμόλη για πυρετό ή για πόνο. Εάν το παιδί θηλάζει, συνεχίζει να θηλάζει συχνά και κατά απαίτηση. Ο θηλασμός

είναι προστατευτικός παράγοντας μειώνοντας τον κίνδυνο για σοβαρή νόσο.

**Τα αντιβιοτικά δε βοηθούν στην γρίπη.**

**Πως λειτουργεί ο εμβολιασμός ενάντια στην γρίπη;**

Κάθε χρόνο στην αρχή της σεζόν φτιάχνονται εμβόλια που περιέχουν τον τύπο του ιού της γρίπης που προβλέπεται να προκαλέσει την νόσο στον χειμώνα που ακολουθεί.

Τα εμβόλια της γρίπης είναι αποτελεσματικά και ασφαλή. Σε πολλές χώρες όπως οι ΗΠΑ συνιστώνται να γίνονται σε όλα τα μικρά παιδιά άνω των 6 μηνών, πριν την έναρξη της περιόδου γρίπης. Στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών στην Ελλάδα ο εμβολιασμός με το εμβόλιο της γρίπης συνιστάται ιδιαίτερα σε ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως τα παιδιά με χρόνια νοσήματα ή ανοσοκαταστολή.

Πιθανές παρενέργειες είναι πόνος και ερυθρότητα στο σημείο της ένεσης, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις εκδηλώνεται πυρετός ή μυαλγίες και αρθραλγίες.