

# Τι πρέπει να γνωρίζουμε όλοι μας για τον ιό της γρίπης H1N1

Γράφουν

**Επιτροπή Λοιμώξεων Υγεία**

## Τι είναι ο ιός της γρίπης H1N1;

Η νέα γρίπη που ονομάζεται επίσης γρίπη H1N1 οφείλεται σε έναν ιό που εμφανίστηκε το 2009 και προσβάλλει τους ανθρώπους. Αρχικά, η νέα γρίπη ονομάστηκε γρίπη των χοίρων, γιατί ο ιός περιέχει γονίδια από τον ιό της γρίπης των χοίρων, των πτηνών και των ανθρώπων σε έναν συνδυασμό που δεν είχε εμφανιστεί μέχρι σήμερα. Πρόκειται για ιό για τον οποίο, δυστυχώς, δεν υπάρχει ανοσία στο μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού αναπαραγωγικής ηλικίας και για τον λόγο αυτό προκάλεσε και πανδημία γρίπης στον πλανήτη μας. Ανοσία ενδέχεται να έχουν κάποια άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, τα οποία είχαν εκτεθεί σε ιούς τύπου Α (H1N1) που κυκλοφορούσαν πριν το 1957.

## Ποια είναι τα συμπτώματα του ιού της νέας γρίπης;

Τα συμπτώματα της γρίπης H1N1 περιλαμβάνουν: **αιφνίδια έναρξη υψηλού πυρετού, βήχα, πόνο στους μύες και στις αρθρώσεις. Επίσης, μπορεί να εμφανιστεί καταρροή, πονόλαιμος, πονοκέφαλος, ρίγη, αίσθημα κόπωσης, διάρροια και έμετοι.**

## Πώς μεταδίδεται ο ιός της νέας γρίπης;

Ο ιός της γρίπης H1N1 μεταδίδεται με τον ίδιο τρόπο που μεταδίδονται και όλες οι ιώσεις, από άνθρωπο σε άνθρωπο, μέσω σταγονιδίων που εκπέμπει στο περιβάλλον του ο ασθενής που βήχει ή φτερνίζεται. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί και έμμεσα μέσω της επαφής των χεριών με το άψυχο περιβάλλον δηλαδή επιφάνειες, πόμωλα, πληκτρολόγια Η/Υ, τηλέφωνο, διακόπτες, κ.α, όπου έχουν εναποτεθεί σταγονίδια με τον ιό γρίπης. Ο ιός μπορεί να επιβιώσει στις επιφάνειες από 2-8 ώρες. Επίσης μπορεί να μεταδοθεί μέσω της επαφής των χεριών μας με τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια.

## Ανιχνεύεται ο ιός της γρίπης H1N1;

Ο ιός της γρίπης ανιχνεύεται άμεσα και αξιόπιστα με μεθόδους ταχείας δοκιμασίας και μοριακής βιολογίας (PCR πραγματικού χρόνου) σε ρινικά ή φαρυγγικά επιχρίσματα. Επί αρνητικής ταχείας δοκιμασίας και έντονης κλινικής υποψίας πρέπει να αποστέλλεται επίχρισμα ρινικό ή φαρυγγικό για ανίχνευση του ιού με PCR. Το επίχρισμα συλλέγεται με ειδικό στυλέο και σωληνάριο τα οποία παρέχονται από το ΑλφαLab και η απάντηση δίνεται άμεσα σε 1 ημέρα.

## Ποιες είναι οι ομάδες υψηλού κινδύνου για να προσβληθούν από τη γρίπη H1N1;

Υπάρχουν ορισμένες κατηγορίες ατόμων, οι οποίες ονομάζονται «ομάδες υψηλού κινδύνου», γιατί στα άτομα αυτά ακόμα και μια κοινή γρίπη ενδέχεται να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα αλλά και επιπλοκές όπως είναι η πνευμονία. Στις κατηγορίες αυτές ανήκουν :

1. Παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών και τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών,
2. Γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης,
3. Άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα, με χρόνια νοσήματα του αναπνευστικού, με άσθμα, με χρόνια νοσήματα μεταβολισμού όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, με χρόνια νοσήματα του ήπατος και των νεφρών, με νοσήματα που επηρεάζουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού (χρόνια χρήση κορτιζόνης και νεοπλάσματα), με νευρολογικά και νευρομυικά νοσήματα, με νοσογόνο παχυσαρκία, με δρεπανοκυτταρική και μικροδρεπανοκυτταρική αναιμία και παιδιά που λαμβάνουν χρονίως ασπιρίνη.

## Πώς μπορούμε να προστατευτούμε από τον ιό της νέας γρίπης;

Τέσσερα είναι τα βασικά μέτρα πρόληψης από τον ιό της νέας γρίπης, ιδιαίτερα για τις ομάδες υψηλού κινδύνου όπως και για τους εργαζόμενους σε χώρους παροχής Υπηρεσιών Υγείας:

1. Τήρηση των κανόνων της Υγιεινής των Χεριών, με συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό και επάλειψη με αλκοολούχο αντισηπτικό
2. Τήρηση των βασικών αρχών υγιεινής, βήχας και φτέρνισμα στο μανίκι ή το μαντίλι σας
3. Εμβολιασμός έναντι της εποχικής γρίπης
4. Έγκαιρη λήψη κατάλληλης προφυλακτικής αγωγής με Oseltamivir (Tamiflu). Αφορά κυρίως άτομα που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου τα οποία δεν έχουν εμβολιαστεί και έχουν έρθει σε επαφή με άτομα που νοσούν από γρίπη.

**Πώς μπορούμε να προστατεύσουμε και τους άλλους στην περίπτωση που νοσήσουμε από τον συγκεκριμένο ιό;**

Αν νοσήσουμε από τη νέα γρίπη, πρέπει να παραμείνουμε σπίτι και να αποφύγουμε τους κλειστούς χώρους και τη στενή επαφή με άλλους, κυρίως με παιδιά και άτομα υψηλού κινδύνου, για χρονικό διάστημα 7 ημερών.

**Τι πρέπει να κάνουμε αν αισθανθούμε συμπτώματα γρίπης;**

Όταν αισθανθεί κάποιος έντονη αδιαθεσία που συνοδεύεται από υψηλό πυρετό, μυαλγίες ή/και βήχα είναι σκόπιμο να μείνει σπίτι του και να ειδοποιήσει τον οικογενειακό του γιατρό για συμβουλές. **Δεν πρέπει να πάρει από μόνος του κανένα αντιβιοτικό, αφού τα αντιβιοτικά δεν είναι δραστικά στους ιούς** (όπως η γρίπη) ενώ συγχρόνως δεν θα είναι δραστικά αν τα χρειαστούμε για τις επιπλοκές της γρίπης, όπως πχ η πνευμονία.

**ΠΗΓΗ: [hygeia.gr](http://hygeia.gr)**