



Η γρίπη είναι μια οξεία ιογενής λοίμωξη της μύτης, του λαιμού και των πνευμόνων. □
Είναι μια κοινή αιτία της ο-ξείας αναπνευστικής νόσου και μπορεί να...

επηρεάσει άτομα όλων των ηλικιών.

Αυτό συμβαίνει κάθε χρόνο αρχής γενομένης από το φθινόπωρο, με την περίοδο αιχμής για τη γρίπη στο βόρειο ημισφαίριο να εκτείνεται από το Νοέμβριο μέχρι τον Μάρτιο.

Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης;

Τα συμπτώματα συνήθως εμφανίζονται ξαφνικά και περιλαμβάνουν:

- Πυρετό (συνήθως υψηλό)
- Σοβαρό πόνο στις αρθρώσεις και τους μύες, αλλά και γύρω από τα μάτια
- Γενικευμένη αδυναμία
- Χλωμό δέρμα και κόκκινα, υγρά μάτια
- Πονοκέφαλο
- Ξηρό βήχα
- Πονόλαιμο και υδαρή απαλλαγή από τη μύτη (συνάχι) ή ρινική συμφόρηση (μπούκωμα)
- Έμετο ή διάρροια, ιδιαίτερα στα παιδιά

Ποια είναι η περίοδος επώασης της γρίπης στους ενήλικες;

Η περίοδος επώασης είναι ο χρόνος μεταξύ της έκθεσης στον ιό και της εμφάνισης των συμπτωμάτων της ασθένειας. Η περίοδος επώασης για τη γρίπη είναι από δύο έως τέσσερις ημέρες.

Είναι γρίπη ή κρουσολόγημα;

Πολλοί άνθρωποι συχνά και λανθασμένα συγχέουν τη γρίπη με το κοινό κρουσολόγημα. Το κοινό κρουσολόγημα είναι μια ήπια λοίμωξη που συχνά προκαλείται από ιούς, διαφορετικούς από εκείνους της γρίπης.

Το να διαχωρίσει κανείς τα συμπτώματα του κρουολογήματος από εκείνα της γρίπης μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολο, αλλά, σε γενικές γραμμές, τα άτομα με γρίπη αρρωσταίνουν πιο ξαφνικά, φαίνονται πολύ πιο άρρωστα και αισθάνονται πολύ μεγαλύτερη εξασθένηση από εκείνα με ένα κοινό κρουολόγημα. Έχουν υψηλότερο πυρετό, πόνους στο σώμα, κόπωση και ξηρό βήχα. Από την άλλη η καταρροή, ή η βουλωμένη μύτη είναι πιο συχνά συμπτώματα που με το κοινό κρουολόγημα.

Ποια είναι η διάρκεια της γρίπης στους ενήλικες;

Η ασθένεια από απλή γρίπη διαρκεί από 3 έως 7 ημέρες στους περισσότερους ενήλικες. Ο βήχας και το αίσθημα κόπωσης ή αδυναμίας μπορεί να διαρκέσει μέχρι και δύο εβδομάδες μετά από την ασθένεια. Επιπλοκές όπως η πνευμονία μπορεί να συμβούν σε ορισμένες περιπτώσεις, γεγονός που θα κάνει την όλη περίοδο αδιαθεσίας αρκετά μεγαλύτερη.

Γενικά, πάντως, τα συμπτώματα της γρίπης αρχίζουν να υποχωρούν μετά από 2 έως 5 ημέρες. Ο πυρετός μπορεί να διαρκέσει έως και 5 ημέρες, ενώ τα άλλα συμπτώματα, όπως αδυναμία και κόπωση, μπορεί να διαρκέσουν για αρκετές εβδομάδες.

Τα μικρά παιδιά και τα άτομα στις ομάδες υψηλού κινδύνου (αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, μεγάλης ηλικίας άτομα κλπ) βρίσκονται σε κίνδυνο για επιπλοκές που απαιτούν νοσηλεία. Μερικοί άνθρωποι μπορεί ακόμα και να πεθάνουν από τη γρίπη.

Ποια είναι η μεταδοτική περίοδος της γρίπης στους ενήλικες;

Ένα άτομο με γρίπη είναι μεταδοτικό για μέχρι και 7 ημέρες μετά την έναρξη της ασθένειας, αν και ο ιός μπορεί να ανιχνευθεί στις σωματικές του εκκρίσεις (όπως το φτέρνισμα και ο βήχας) μέχρι και 24 ώρες πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων. Έτσι, ένα άτομο μπορεί να μεταδώσει τον ιό μία ημέρα πριν αρχίσουν τα συμπτώματα.

Σε νεαρά παιδιά, ο ιός μπορεί να εξαπλωθεί ακόμα και μέσα στην δεύτερη εβδομάδα της ασθένειας.

Για να αποφευχθεί η εξάπλωση της ασθένειας, οι ειδικοί συνιστούν σε κάθε ασθενή να παραμένει στο σπίτι του μέχρι και 24 ώρες αφότου έχει φύγει ο πυρετός.

Μιχάλης Θερμόπουλος