

## **ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ**

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ & ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΟ

#### **Τι είναι η γρίπη;**

Η γρίπη είναι μια οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης. Υπάρχουν τρεις τύποι ιών γρίπης, οι Α, Β και C. Οι ιοί τύπου Α ή Β αποτελούν τα κύρια αίτια γρίπης στον άνθρωπο, ενώ οι περιπτώσεις γρίπης από ιούς τύπου C είναι πολύ σπάνιες. Οι ιοί της γρίπης προσβάλλουν το ανώτερο ή/και το κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος (μύτη, φάρυγγας, λάρυγγας, βρόγχοι). Στην καθημερινή γλώσσα, ο όρος "γρίπη" χρησιμοποιείται συχνά ως συνώνυμο του "κρύωμα" ή "ίωση" αλλά, με την αυστηρή ιατρική έννοια του όρου, "γρίπη" είναι η νόσος που οφείλεται στους παραπάνω συγκεκριμένους ιούς.

#### **Πώς μεταδίδεται η γρίπη;**

Η γρίπη μεταδίδεται από το ένα άτομο στο άλλο όταν ένας ασθενής βήχει, φταρνίζεται ή μιλά και διασπείρει τους ιούς στον αέρα με τη μορφή πολύ μικρών, αόρατων σταγονιδίων. Οι ιοί της γρίπης επίσης μεταδίδονται μέσω των χεριών, όταν κάποιος αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν μολυνθεί και στη συνέχεια πιάνει τα μάτια του, τη μύτη ή το στόμα του. Παράγοντες όπως ο ψυχρός καιρός και ο συγχρωτισμός (συγκέντρωση πολλών ατόμων σε κλειστούς χώρους) αυξάνουν τη μετάδοση της γρίπης. Για την αποφυγή της μετάδοσης, τα άτομα θα πρέπει να καλύπτουν το στόμα και τη μύτη τους με χαρτομάντιλο όταν βήχουν ή φτερνίζονται και να πλένουν τακτικά τα χέρια τους.

## **Για πόσες ημέρες ένα άτομο που έχει γρίπη μπορεί να την μεταδώσει σε άλλους;**

Οι ενήλικες μπορεί να μεταδώσουν τη νόσο μία ημέρα πριν αρρωστήσουν έως 5–7 ημέρες από τη στιγμή που θα εκδηλώσουν τα συμπτώματα. Τα παιδιά και οι ασθενείς με σοβαρή ανοσοκαταστολή μπορεί να μεταδίδουν για περισσότερο από μία εβδομάδα.

## **Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης;**

Τα συμπτώματα της γρίπης συνήθως ξεκινούν απότομα και περιλαμβάνουν υψηλό πυρετό, πόνους των μυών και των αρθρώσεων, πονοκέφαλο, έντονη κόπωση, καταρροή, πονόλαιμο, βήχα (συνήθως ξηρό). Τα παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν συμπτώματα από το γαστρεντερικό, όπως ναυτία, εμέτους, διάρροια, ενώ στους ενήλικες τα συμπτώματα αυτά είναι σπάνια.

## **Πόσο διαρκούν τα συμπτώματα της γρίπης συνήθως;**

Τα συμπτώματα αρχίζουν 1–4 ημέρες μετά την προσβολή από τον ιό και διαρκούν 2–7 ημέρες, ο βήχας όμως μπορεί να επιμένει για αρκετό χρονικό διάστημα.

## **Υπάρχουν κάποια συμπτώματα που πρέπει να με ανησυχήσουν;**

Υπάρχουν κάποια συμπτώματα που όταν εμφανιστούν στα παιδιά θα πρέπει άμεσα να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας. Αυτά τα συμπτώματα είναι:

- υψηλός και παρατεταμένος πυρετός
- γρήγορη αναπνοή ή δυσκολία στην αναπνοή
- κυάνωση
- άρνηση για λήψη υγρών ή τροφής
- μειωμένη δραστηριότητα, υπνηλία
- διέγερση ή σπασμοί
- επανεμφάνιση του πυρετού ή επιδείνωση του βήχα ύστερα από βελτίωση των συμπτωμάτων της γρίπης καθώς και ενδεχόμενη επιδείνωση υποκείμενου χρόνιου νοσήματος (καρδιολογικού, αναπνευστικού, διαβήτη κλπ.)

Όσον αφορά τους ενήλικες, τα συμπτώματα για τα οποία θα πρέπει άμεσα να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας είναι:

- υψηλός και παρατεταμένος πυρετός
- δύσπνοια
- πόνος ή αίσθημα πίεσης στο στήθος
- λιποθυμικά επεισόδια

- σύγχυση
- πολλοί ή παρατεινόμενοι έμετοι

### **Ποιες είναι οι επιπλοκές της γρίπης;**

Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και σοβαρή νόσηση και μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο. Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές, ορισμένοι όμως άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές από τη γρίπη.

Μερικές από τις επιπλοκές αυτές είναι η πνευμονία από τον ίδιο τον ιό της γρίπης ή από μικρόβια, κυρίως από πνευμονιόκοκκο, η αφυδάτωση, οι κρίσεις άσθματος στα άτομα που πάσχουν από βρογχικό άσθμα, η παρόξυνση της χρόνιας βρογχίτιδας, η επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας ή του διαβήτη. Τα παιδιά μπορεί, επίσης, να παρουσιάσουν ιγμορίτιδα και ωτίτιδα.

### **Ποια άτομα ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου;**

Ο ιός της γρίπης μπορεί να προσβάλλει όλες τις ηλικιακές ομάδες. Ωστόσο τον υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρή νόσηση και εμφάνιση επιπλοκών διατρέχουν συγκεκριμένα:

1. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω
2. Παιδιά και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:
  - Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
  - Καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές
  - Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας).
  - Μεταμόσχευση οργάνων
  - Δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
  - Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
  - Χρόνια νεφροπάθεια
  - Νευρομυϊκά νοσήματα
4. Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας κύησης
5. Λεχωίδες
6. Θηλάζουσες
7. Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) > 40 kg/m<sup>2</sup>
8. Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. νόσος Kawasaki, ρευματοειδής αρθρίτιδα και άλλα), για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη

6. Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά <6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα, τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη
7. Κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων-λυκείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.)
8. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι)

Αν ανήκετε σε κάποια από τις παραπάνω ομάδες **υψηλού κινδύνου**, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας αμέσως μόλις εμφανίσετε συμπτώματα γρίπης.

### **Υπάρχουν άλλοι ιοί του αναπνευστικού που κυκλοφορούν κατά τη διάρκεια της εποχής της γρίπης;**

Ναι. Κατά την διάρκεια της εποχής της γρίπης κυκλοφορούν και άλλοι ιοί που προσβάλλουν το αναπνευστικό και προκαλούν παρόμοια συμπτώματα με αυτά της γρίπης. Σε αυτούς τους ιούς περιλαμβάνονται οι ρινοϊοί, που είναι η κύρια αιτία του κοινού κρυολογήματος, και ο αναπνευστικός συγκυτιακός ιός, που αποτελεί την πιο συχνή αιτία σοβαρής νόσου του αναπνευστικού στα παιδιά και μία από τις κύριες αιτίες βαριάς νόσησης ή και θανάτου σε ηλικιωμένα άτομα. Άλλοι ιοί που μπορούν επίσης να προκαλέσουν κλινική εικόνα παρόμοια με εκείνη της γρίπης είναι οι αδενοϊοί και οι ιοί της παραγρίπης.

### **Σε τι διαφέρει η γρίπη από το κοινό κρυολόγημα;**

Το κοινό κρυολόγημα προκαλείται από ιούς διαφορετικούς από τους ιούς της γρίπης. Τα συμπτώματά του συνήθως είναι πιο ελαφρά, περιορίζονται στο ανώτερο αναπνευστικό (καταρροή, φτάρνισμα, πονόλαιμος), διαρκούν λιγότερο, ενώ σπάνια συμβαίνουν επιπλοκές.

Αντίθετα, η γρίπη μπορεί να προκαλέσει σοβαρή νόσηση και επιπλοκές που καμιά φορά μπορεί να είναι θανατηφόρες για κάποια άτομα, π.χ. άτομα με χρόνια νοσήματα.

### **Πώς μπορώ να ξεχωρίσω αν έχω γρίπη ή κοινό κρυολόγημα;**

Πολλές φορές ένα σοβαρό κρυολόγημα και μια μέτριας βαρύτητας γρίπη μπορεί να εμφανίζονται με την ίδια περίπου κλινική εικόνα.

Στον παρακάτω πίνακα φαίνονται οι "κλασικές" διαφορές μεταξύ του κοινού κρυολογήματος και της γρίπης - παρότι τα συμπτώματα αυτά δεν εμφανίζονται πάντα.

Συμπτώματα	Κοινό κρυολόγημα	Γρίπη
Πυρετός	Σπάνια στους ενήλικες και στα μεγαλύτερα παιδιά. Μπορεί όμως να είναι υψηλός (έως και 39° C) στα βρέφη και τα μικρά παιδιά.	Συνήθως υψηλός πυρετός, από 38,5°C μέχρι και 40°C, που συνήθως διαρκεί 3-4 ημέρες.
Πονοκέφαλος	Σπάνια υπάρχει	Απότομη έναρξη. Μπορεί να είναι έντονος
Μυϊκοί πόνοι	Μέτριας βαρύτητας	Συνήθως έντονοι
Αίσθημα κόπωσης	Μέτριας βαρύτητας	Συχνά έντονο. Μπορεί να διαρκέσει δύο ή και περισσότερες εβδομάδες
Έντονη εξάντληση	Όχι	Αιφνίδια έναρξη. Μπορεί να είναι πολύ έντονη
Καταρροή	Συχνά	Μερικές φορές
Φτάρνισμα	Συχνά	Μερικές φορές
Πονόλαιμος	Συχνά	Μερικές φορές
Βήχας	Μέτριας βαρύτητας παροξυσμικός βήχας	Συνήθως έντονος βήχας

### **Πότε είναι για τη χώρα μας η εποχή της γρίπης;**

Στην Ελλάδα, η περίοδος της γρίπης διαδράμει από Οκτώβριο έως και Απρίλιο, με έξαρση της δραστηριότητας μεταξύ Ιανουαρίου και Μαρτίου.

### **Πώς μπορώ να ξέρω ότι έχω πάθει γρίπη;**

Μπορεί να έχετε γρίπη εάν παρουσιάσετε ξαφνικά πυρετό, συμπτώματα από το αναπνευστικό (καταρροή, βήχα), έντονους μυϊκούς πόνους και αυτό συμβαίνει τους χειμερινούς μήνες, κυρίως από τον Δεκέμβριο έως το Μάρτιο. Βέβαια μπορεί να πάθετε γρίπη οποιαδήποτε άλλη εποχή του χρόνου, αυτό όμως είναι σπάνιο.

### **Πώς γίνεται η διάγνωση της γρίπης;**

Συνήθως οι γιατροί θέτουν τη διάγνωση με βάση τα συμπτώματα. Πάντως είναι δύσκολο να ξεχωρίσουμε τη γρίπη από άλλες ιώσεις του αναπνευστικού και μόνο με ειδικές εργαστηριακές εξετάσεις μπορεί να γίνει ακριβής διάγνωση. Οι εξετάσεις αυτές είναι η απομόνωση, η

καλλιέργεια του ιού στις ρινοφαρυγγικές εκκρίσεις ή ο έλεγχος για αντισώματα κατά του ιού στο αίμα.

Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν είναι απαραίτητο να γίνονται τέτοιες εξετάσεις, καθώς τα αποτελέσματά τους δεν πρόκειται να επηρεάσουν τον τρόπο αντιμετώπισης του ασθενούς.

### **Τι πρέπει να κάνω εάν αρρωστήσω;**

Η τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής είναι ένας αρκετά αποτελεσματικός τρόπος για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας, από την γρίπη. Για το λόγο αυτό:

- Αποφύγετε στενή επαφή με άλλα άτομα.
- Αποφύγετε να έρχεστε σε επαφή με άτομα που είναι άρρωστα.
- Κρατήστε απόσταση από τους άλλους όταν είστε εσείς άρρωστοι για να τους προστατέψετε και να μην αρρωστήσουν.
- Μείνετε στο σπίτι σας όταν είστε άρρωστοι. Όταν είστε άρρωστοι αποφύγετε, εφ' όσον βέβαια αυτό είναι δυνατόν, να πηγαίνετε στη δουλειά σας, στο σχολείο, σε συναθροίσεις οικογενειακές ή κοινωνικές, σε πολυσύχναστα μέρη και να κυκλοφορείτε με μέσα μαζικής μεταφοράς. Με αυτό τον τρόπο θα βοηθήσετε να μην αρρωστήσουν και άλλοι άνθρωποι.
- Καλύψτε με χαρτομάντιλο το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε ή φταρνίζεστε. Με αυτό τον τρόπο προστατεύετε αυτούς που είναι γύρω σας και μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα να αρρωστήσουν και αυτοί.
- Πλένετε συχνά τα χέρια σας. Το συχνό πλύσιμο των χεριών μειώνει σημαντικά την διασπορά των ιών. Με αυτό τον τρόπο προστατεύετε τον εαυτό σας και τους γύρω σας.
- Αποφύγετε να πιάνετε τα μάτια σας, τη μύτη σας ή το στόμα σας. Οι ιοί της γρίπης συχνά μεταδίδονται όταν κάποιος αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν μολυνθεί και στη συνέχεια πιάνει τα μάτια του, τη μύτη ή το στόμα του.

### **Πώς θεραπεύεται η γρίπη;**

Όπως συμβαίνει με τις περισσότερες ιώσεις, έτσι και η γρίπη συνήθως "θα κάνει τον κύκλο της". Χρειάζεται ξεκούραση, πολλά υγρά, αποφυγή του καπνίσματος, λήψη αντιπυρετικών για την αντιμετώπιση του πυρετού και παυσίπονων για την αντιμετώπιση του πόνου των μυών. Τα αντιβιοτικά δεν έχουν καμία θέση στην θεραπεία της γρίπης, διότι τα αντιβιοτικά δεν καταπολεμούν τους ιούς. Μη δίνετε ασπιρίνη σε παιδιά και εφήβους, ιδίως όταν έχουν πυρετό, αν δεν συμβουλευθείτε πρώτα γιατρό. Στα άτομα

αυτής της ηλικίας που έχουν αρρωστήσει με γρίπη, η ασπιρίνη μπορεί, σπάνια, να προκαλέσει ένα σοβαρό νόσημα που λέγεται σύνδρομο Reye.

### **Υπάρχουν φάρμακα για την γρίπη;**

Υπάρχουν δύο κύριες κατηγορίες αντιϊικών φαρμάκων.

- Οι αναστολείς της νευραμινιδάσης (μιας βασικής πρωτεΐνης του ιού της γρίπης), κυρίως η ζαναμιβίρη και η οσελταμιβίρη, που είναι δραστικοί έναντι και των δύο τύπων ιού γρίπης A και B.
- Τα παλαιότερα φάρμακα, αμανταδίνη και ριμανταδίνη, που είναι όμως δραστικά έναντι μόνο του ιού της γρίπης τύπου A. Πολλά στελέχη ιού γρίπης, περιλαμβανομένου του ιού γρίπης A(H1N1)pdm09, έχουν αναπτύξει αντοχή σε αυτά τα δύο φάρμακα. Για αυτό το λόγο, η αμανταδίνη και η ριμανταδίνη δε χρησιμοποιούνται, εκτός επιλεγμένων περιπτώσεων, ούτε για την προφύλαξη ούτε για τη θεραπεία της γρίπης.

### **Πώς χορηγούνται τα φάρμακα αυτά;**

Τα φάρμακα αυτά χορηγούνται από του στόματος, εκτός από την ζαναμιβίρη, η οποία είναι εισπνεόμενο φάρμακο και χορηγείται υπό την μορφή εισπνοών, με ειδική συσκευή.

### **Ποια ακριβώς δράση έχουν τα αντιϊικά φάρμακα εναντίον της γρίπης;**

Τόσο η ζαναμιβίρη όσο και η οσελταμιβίρη μπορεί να ελαττώσουν τη διάρκεια της ανεπίπλεκτης γρίπης κατά περίπου μία ημέρα, εάν χορηγηθούν εγκαίρως, δηλαδή μέσα στις δύο πρώτες ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων. Μπορούν επίσης να προλάβουν σοβαρές επιπλοκές της γρίπης, όπως την πνευμονία. Για ασθενείς υψηλού κινδύνου, η θεραπεία με αντιϊικά μπορεί να αποτρέψει βαρύτερη νόσηση και ανάγκη για νοσηλεία.

Οι περισσότεροι πάντως ασθενείς με ήπια συμπτώματα βελτιώνονται μέσα σε 3-4 ημέρες και δε χρειάζεται να πάρουν αντιϊικά φάρμακα. Ο γιατρός μπορεί να χορηγήσει αντιϊικά σε ασθενείς που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου ή που παρουσιάζουν σοβαρά συμπτώματα.

### **Έχει αναφερθεί αντοχή στα αντιϊικά φάρμακα;**

Ναι. Πολλά στελέχη ιού γρίπης, περιλαμβανομένου του ιού γρίπης A(H1N1)2009, έχουν αναπτύξει αντοχή στην αμανταδίνη και ριμανταδίνη. Αντοχή σπανίως αναφέρεται και για τους αναστολείς νευραμινιδάσης όπως η οσελταμιβίρη. Είναι λοιπόν απαραίτητο τα

φάρμακα αυτά να λαμβάνονται μόνο με ιατρική συνταγή.

### **Υπάρχουν αντενδείξεις για την χορήγηση των αντιϊικών φαρμάκων;**

Η ζαναμιβίρη καλό είναι να αποφεύγεται σε ασθενείς με ιστορικό παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος. Η χορήγηση αμανταδίνης σε εγκύους αντενδείκνυται. Το φάρμακο πρέπει να χορηγείται με προσοχή σε αλκοολικούς και σε άτομα με ψυχιατρικό ιστορικό ή ιστορικό επιληπτικών κρίσεων.

### **Υπάρχουν ανεπιθύμητες ενέργειες των αντιϊικών φαρμάκων;**

Τα φάρμακα αυτά, όπως όλα τα φάρμακα, έχουν παρενέργειες, οι οποίες μπορεί να είναι σημαντικές. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να λαμβάνονται με συνταγή γιατρού και υπό προσεκτική παρακολούθηση.

### **Πώς μπορώ να προστατευθώ από τη γρίπη;**

Μέχρι σήμερα, [ο κύριος τρόπος για να προστατευθεί κανείς από τη γρίπη είναι ο έγκαιρος εμβολιασμός.](#) Κανένα φάρμακο δεν μπορεί να υποκαταστήσει τον αντιγριπικό εμβολιασμό, που είναι το κύριο μέτρο πρόληψης για την γρίπη.

### **Εάν έχω νοσήσει από γρίπη πέρυσι, θα έχω ανοσία τη φετινή χρονιά;**

Η μόλυνση από έναν ιό γρίπης μία χρονιά, προσφέρει στο άτομο κάποιου βαθμού ανοσία σε παρόμοια στελέχη του ιού της γρίπης για ένα ή περισσότερα έτη.

Ο βαθμός προστασίας εξαρτάται από την κατάσταση υγείας του κάθε ατόμου. Νέα, υγιή άτομα, με φυσιολογικό ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύονται σε υψηλότερο βαθμό σε σχέση με άτομα με πιο εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ο ιός της γρίπης "αλλάζει" τόσο συχνά που τα αντισώματα που παράγονται έναντι ενός στελέχους γρίπης μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματικά έναντι άλλων στελεχών. Επιπλέον, δεν επικρατεί κάθε χρόνο το ίδιο στέλεχος γρίπης.

### **Ποια άτομα πρέπει να εμβολιάζονται;**

Ανάλογα με τα επιδημιολογικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά της, καθώς και τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η κάθε χώρα ορίζει τις κατηγορίες των ατόμων που ανήκουν στις καλούμενες «ομάδες υψηλού κινδύνου και θα πρέπει να εμβολιάζονται κάθε χρόνο.

Σύμφωνα με την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας (13/10/2014) με θέμα «Αντιγριπικός εμβολιασμός για την εποχική γρίπη», οι ομάδες υψηλού



κινδύνου για τη χώρα μας, που θα πρέπει να εμβολιαστούν με το τρέχον εμβόλιο για την περίοδο γρίπης 2014-2015, είναι οι εξής:

1. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.
2. Παιδιά και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:
  - Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
  - Καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές
  - Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας).
  - Μεταμόσχευση οργάνων
  - Δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
  - Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
  - Χρόνια νεφροπάθεια
3. Νευρομυϊκά νοσήματα
4. Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας κύησης
5. Λεχωϊδες
6. Θηλάζουσες
7. Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) >40 kg/m<sup>2</sup>
8. Παιδιά που λαμβάνουν μακροχρόνια ασπιρίνη (π.χ. παιδιά με νόσο Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα κ.ά.), για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη
9. Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά <6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα, τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη
10. Οι κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων-λυκείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.)
11. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).

### **Πότε πρέπει να γίνεται ο εμβολιασμός;**

Ο εμβολιασμός πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο κατά το χρονικό διάστημα Οκτωβρίου-Νοεμβρίου. Χρειάζονται περίπου 2 εβδομάδες από τον εμβολιασμό ώστε ο οργανισμός να δημιουργήσει προστατευτικά αντισώματα για τη γρίπη. Παρόλο που ο καλύτερος χρόνος για εμβολιασμό είναι η περίοδος Οκτωβρίου-Νοεμβρίου, μπορεί κάποιος να εμβολιαστεί και αργότερα, εάν ανήκει στις ευπαθείς ομάδες και για κάποιο λόγο δεν εμβολιάστηκε έγκαιρα.

### **Πρέπει να γίνεται επαναληπτική δόση εμβολίου κατά την διάρκεια μιας περιόδου;**

Όχι. Στους ενήλικες αρκεί να γίνεται μόνο μία δόση εμβολίου κάθε χρόνο. Μελέτες έχουν δείξει ότι επαναληπτική δόση του εμβολίου γρίπης δεν προσφέρει στην βελτίωση της ανοσίας. Στα παιδιά ηλικίας μικρότερης των 9 ετών που εμβολιάζονται για πρώτη φορά κατά της γρίπης, πρέπει να γίνονται δύο δόσεις εμβολίου, σε διάστημα τουλάχιστον ενός μήνα η μία από την άλλη.

### **Μπορεί το εμβόλιο να προκαλέσει γρίπη;**

Όχι. Το εμβόλιο περιέχει νεκρούς ιούς γρίπης ή τμήματα του ιού και για τον λόγο αυτό δεν προκαλεί νόσο.

### **Πόσο αποτελεσματικό είναι το εμβόλιο της γρίπης;**

Όταν οι ιοί της γρίπης που περιλαμβάνει το εμβόλιο είναι παρόμοιοι με τους ιούς που κυκλοφορούν τη συγκεκριμένη περίοδο, είναι πολύ αποτελεσματικό. Από μελέτες που έχουν γίνει, έχειδειχθεί ότι προστατεύεται από τη νόσο το 70–90% των ατόμων που εμβολιάζονται. Στους ηλικιωμένους και σε αυτούς που πάσχουν από σοβαρά χρόνια νοσήματα το εμβόλιο συχνά είναι λιγότερο αποτελεσματικό, αλλά ακόμη και σε αυτές τις περιπτώσεις μειώνει τις εισαγωγές στο νοσοκομείο και τους θανάτους από επιπλοκές.

### **Γιατί πρέπει να κάνω εμβόλιο κάθε χρόνο;**

Οι ιοί της γρίπης αλλάζουν συνεχώς. Γενικά, σε κάθε περίοδο γρίπης κυκλοφορούν στελέχη του ιού που έχουν μικρές διαφορές από αυτά της προηγούμενης περιόδου. Για το λόγο αυτό η σύνθεση του εμβολίου αλλάζει κάθε χρόνο. Ακόμη και στην περίπτωση που η σύνθεση του εμβολίου είναι η ίδια με αυτή της προηγούμενης περιόδου, ο εμβολιασμός πρέπει να επαναλαμβάνεται γιατί η ανοσία που αφήνει το εμβόλιο εξασθενεί μετά από 6 μήνες περίπου, επομένως δεν υπάρχει προστασία εναντίον της γρίπης την επόμενη περίοδο.

### **Πώς καθορίζεται η σύσταση του εμβολίου κάθε χρόνο;**

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συλλέγει πληροφορίες για τα στελέχη του ιού της γρίπης που κυκλοφορούν κάθε χρόνο σε όλον τον κόσμο, μέσω ειδικού δικτύου εργαστηρίων που έχει δημιουργήσει (πάνω από 110 εργαστήρια σε περισσότερες από 80 χώρες). Με βάση τις πληροφορίες που συλλέγονται από το δίκτυο, το Φεβρουάριο κάθε χρόνου (για το βόρειο ημισφαίριο) ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει προς τις φαρμακοβιομηχανίες τη σύνθεση του εμβολίου της επόμενης χρονιάς.

## **Γνωρίζουμε τι γίνεται με τη γρίπη στην Ελλάδα κάθε χρόνο;**

Η δραστηριότητα της γρίπης παρακολουθείται μέσα από τα συστήματα επιδημιολογικής επιτήρησης που λειτουργούν στη χώρα μας:

- Σύστημα Παρατηρητών Νοσηρότητας Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας - Δίκτυο Ιδιωτών Ιατρών
- Σύστημα Παρατηρητών Νοσηρότητας Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας - Δίκτυο Μονάδων ΠΕΔΥ (πρώην Ε.Ο.Π.Υ.Υ)
- Σύστημα Παρατηρητών Νοσηρότητας Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας - Δίκτυο Κέντρων Υγείας και Περιφερειακών Ιατρείων
- Σύστημα Υποχρεωτικής Δήλωσης Νοσημάτων
- Εργαστηριακή Επιτήρηση μέσω των Εθνικών Εργαστηρίων Αναφοράς Γρίπης Νοτίου και Βορείου Ελλάδας
- Σύστημα Επιδημιολογικής Επιτήρησης Σοβαρών Περιστατικών Γρίπης που νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας

Μέσω των ανωτέρω συστημάτων παρακολουθείται η δραστηριότητα της γρίπης και ταυτοποιούνται οι υπότυποι του ιού της γρίπης που κυκλοφορούν κάθε περίοδο γρίπης στη χώρα μας.

Νοέμβριος 2014