

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΤΡΩΝ
(Ν. Π. Δ. Δ.)

Διεύθυνση: Βότση 42, Τ.Κ.262 21 ΠΑΤΡΑ
Τηλέφωνα: 2610278866, 2610277553, Fax: 2610275609

Αριθ. Πρωτ.: 2218

Πάτρα: 19-2-2014

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΡΣΗ ΕΠΟΧΙΑΚΗΣ ΓΡΙΠΗΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΟΙΜΩΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ Η1Ν1**

Η νέα γρίπη Η1Ν1 μοιάζει πολύ με την εποχική ή κοινή γρίπη, η οποία είναι σε όλους γνωστό ότι μεταδίδεται στον πληθυσμό κυρίως τους χειμερινούς μήνες και προκαλεί συνήθως ήπια νόσηση, χωρίς επιπλοκές.

Η γρίπη Η1Ν1, όπως και η κοινή γρίπη, μεταδίδονται άμεσα από μολυσμένα σταγονίδια που εκπέμπονται από άτομο σε άτομο με την ομιλία, τον βήχα, το φτέρνισμα κ.λπ. και έμμεσα από τις επιφάνειες που μολύνονται από τα σταγονίδια και έρχονται σε επαφή με τα χέρια που αγγίζουν το στόμα, τη μύτη ή τον βλεννογόνο των οφθαλμών. Η μετάδοση του ιού είναι ευχερέστερη τις ψυχρές και ξηρές ημέρες του χειμώνα στα εύκρατα κλίματα.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα κυριότερα συμπτώματα είναι:

Πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, καταρροή, μυαλγίες, ανορεξία, πονοκέφαλος, κακουχία, ρίγη, δύσπνοια. Μπορεί να συνυπάρχουν συμπτώματα από το γαστρεντερικό, όπως διάρροια.

Τα συμπτώματα συνήθως εισβάλλουν αιφνίδια.

Συχνά όμως η λοίμωξη δεν παρουσιάζεται με τα συνηθισμένα συμπτώματα (ασυμπτωματική).

Ο χρόνος επώασης είναι περίπου 2 ημέρες (εύρος 1-3).

Τα άτομα αυτά μπορεί να είναι μεταδοτικά μία ημέρα πριν από τη νόσησή τους έως και 7 ημέρες μετά.

Τα παιδιά και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσολογικό σύστημα μπορούν να μεταδίδουν τον ιό της γρίπης περισσότερο από 7 ημέρες.

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Ορισμένες κατηγορίες ατόμων θεωρούνται υψηλού κινδύνου για επιπλοκές, και σε αυτά συνιστάται ο εμβολιασμός με το εμβόλιο της κοινής γρίπης. Η κύρια διαφορά της νέας γρίπης Η1Ν1 από την κοινή γρίπη είναι ότι μεταδίδεται ταχύτερα και προσβάλλει ιδιαίτερα τα νέα άτομα. Οι επιπλοκές της νέας γρίπης Η1Ν1 (βαριά νόσηση/θάνατος) δεν είναι συχνότερες από της κοινής γρίπης, αφορούν όμως κυρίως άτομα νεαρής ηλικίας. Η πιθανότητα βαριάς επιπλοκής ή θανάτου στη νέα γρίπη Η1Ν1 είναι πολύ μικρή (περίπου 0.1%).

Κατηγορίες ατόμων με αυξημένο κίνδυνο επιπλοκής σε περίπτωση νόσησης από κοινή γρίπη ή νέα γρίπη H1N1

<i>Νόσημα</i>	<i>Κοινή γρίπη</i>	<i>Νέα Γρίπη H1N1</i>
<i>Καρδιαγγειακά νοσήματα (εκτός από υπέρταση)</i>	<i>ναι</i>	<i>ναι</i>
<i>Χρόνια νοσήματα του αναπνευστικού και άσθμα</i>	<i>ναι</i>	<i>ναι</i>
<i>Χρόνια νοσήματα του μεταβολισμού και σακχαρώδης διαβήτη</i>	<i>ναι</i>	<i>ναι</i>
<i>Χρόνια νοσήματα του ήπατος και των νεφρών</i>	<i>ναι</i>	<i>ναι</i>
<i>Νοσήματα που επηρεάζουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού</i>	<i>ναι</i>	<i>ναι</i>
<i>Χρόνια νευρολογικά και νευρομυϊκά νοσήματα</i>	<i>ναι</i>	<i>ναι</i>
<i>Νοσογόνος Παχυσαρκία</i>	<i>όχι</i>	<i>ναι</i>
<i>Εγκυμοσύνη</i>	<i>ναι</i>	<i>ναι</i>
<i>Παιδιά < 2 ετών</i>	<i>ναι</i>	<i>ναι</i>
<i>Άτομα > 65 ετών</i>	<i>ναι</i>	<i>ναι</i>

ΟΔΗΓΙΕΣ

Ατομική Υγιεινή και Προσεκτική Απολύμανση

- Σχολαστικό πλύσιμο χεριών, με σαπούνι και ζεστό νερό για 20 δευτερόλεπτα τουλάχιστον ή με αντισηπτικό απολυμαντικό χεριών τρίβοντας τα για 30 δευτερόλεπτα,
 - πριν το φαγητό,
 - αμέσως μετά την επιστροφή στο σπίτι,
 - αμέσως μετά τη χρήση κοινόχρηστης τουαλέτας
- Στέγνωμα χεριών με πετσέτες μιας χρήσης ή στεγνωτήρα χεριών, αποφεύγοντας κατά το δυνατόν την επαφή γυμνών χεριών με πόμολα, βρύσες κ.λ.π., ιδιαίτερα σε κοινόχρηστες τουαλέτες.
- Αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια, το στόμα, τη μύτη - πύλες εισόδου των ιών στον ανθρώπινο οργανισμό - όταν βρισκόμαστε εκτός σπιτιού.
- Τακτική απολύμανση των χεριών με ειδικό αντισηπτικό, που καλό είναι να έχουμε πάντα μαζί μας όταν βρισκόμαστε εκτός σπιτιού και οπωσδήποτε πριν το φαγητό.
- Κάλυψη στόματος ή μύτης όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε με χαρτομάντιλα, τα οποία απορρίπτονται αμέσως.
- Απολύμανση κοινόχρηστων αντικειμένων (π.χ. μολυβιών, μαρκαδόρων, συσκευών κ.λ.π.) πριν τη χρήση τους.
- Καλός και συχνός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων (αιθουσών διδασκαλίας, γραφείων, εργαστηρίων κ.λ.π.)

- Αποφυγή παραμονής σε χώρους με συνωστισμό και ανεπαρκή αερισμό. Ο ιός της νέας γρίπης εμφανίζει χαρακτηριστικά υψηλής μεταδοτικότητας. Εφόσον βρισκόμαστε σε περίοδο πανδημίας και ταχύτατης εξάπλωσης της νόσου καλό είναι να προσέχουμε ιδιαίτερα.
- Ξεκούραση και καλή διατροφή για ενίσχυση της καλής κατάστασης του οργανισμού.
- Σε περίπτωση συγκατοίκησης με άτομα που έχουν συμπτώματα γρίπης φροντίζουμε, κατά το δυνατόν, να αποφεύγουμε συνένευση στον ίδιο χώρο, τον καλό αερισμό των χώρων, τήρηση με σχολαστικότητα όλων των παραπάνω κανόνων υγιεινής και χρήση απλής χειρουργικής μάσκας σε περίπτωση αναγκαστικής συνένευσης στον ίδιο χώρο.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Προληπτικός εμβολιασμός συνιστάται στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο ιός της γρίπης H1N1 είναι ευαίσθητος στα αντιικά φάρμακα οσελταμιβίρη (Tamiflu) και ζαναμιβίρη (Relenza). Τα φάρμακα αυτά είναι περισσότερο αποτελεσματικά εάν ληφθούν τις πρώτες 48 ώρες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων. Τα φάρμακα χορηγούνται με συνταγή ιατρού σε περιπτώσεις που τα συμπτώματα είναι ιδιαίτερα βαριά ή το άτομο έχει παράγοντες κινδύνου. **Δεν χορηγούνται φάρμακα στις περισσότερες περιπτώσεις της νέας γρίπης H1N1.**

Σε κάθε περίπτωση, σκόπιμο είναι άτομα που θα εμφανίσουν συμπτώματα κοινής γρίπης να συμβουλευονται τον προσωπικό τους γιατρό για αναλυτικότερες οδηγίες.

Ο Ιατρικός Σύλλογος Πατρών βρίσκεται σε διαρκή επαφή με τις αρμόδιες υπηρεσίες με σκοπό να εξασφαλίσει την επάρκεια εμβολίων και φαρμάκων, που θα χορηγούνται κατά την κρίση του θεράποντα γιατρού.

Για το Διοικητικό Συμβούλιο,

Η Πρόεδρος

Άννα Μαστοράκου



Ο Γραμματέας

Γεώργιος Σκρουμπής