



Φ Α Κ Ε Λ Ο Σ

Η ΝΕΑ ΓΡΙΠΗ

Όλα, όσα είναι χρήσιμο να γνωρίζετε για μια νόσο, της οποίας οι επιπλοκές δεν αναμένονται διαφορετικές από εκείνες της γνωστής, εποχικής γρίπης, παρότι παρουσιάζει ιδιομορφίες.





ΟΜΑΔΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ:

Καλμαντή Μαρία. Καθ. Παιδιατρικής - Κοντοπύργιας Γεώργιος. Επιμ. Πνευμονολόγος
Λάζαρη Ευγενία. Επιμ. Παιδίατρος - Μπουτσικάκης Ιωσήφ. Διευ/ντης Λοιμωξιολόγος
Ρασιδάκης Αντώνιος. Αν. Καθ. Πνευμονολογίας

Ο νέος ιός της γρίπης Α (H1N1), που απομονώθηκε πρόσφατα, για πρώτη φορά είναι ένας νέος υπότυπος του ιού της γρίπης που προσβάλλει και τους ανθρώπους και περιέχει γονίδια από τον ιό της γρίπης των χοίρων, των πτηνών και των ανθρώπων σε νέο συνδυασμό που δεν είχε εμφανιστεί προηγουμένως. Πρόκειται για μία οξεία ιογενή λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος που μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από ασθενή που βήχει ή φτερνίζεται καθώς επίσης και έμμεσα, όταν μολυσμένα σταγονίδια ή εκκρίματα από ασθενή καταλήγουν σε επιφάνειες τις οποίες στη συνέχεια αγγίζουν άλλα άτομα που, με τη σειρά τους, αγγίζουν το στόμα ή τη μύτη τους.

Τα συμπτώματα του ιού της γρίπης Α (H1N1) είναι παρόμοια με αυτά της εποχικής γρίπης και περιλαμβάνουν πυρετό, ρίγος, βήχα, καταρροή, φαρυγγαλγία, μυαλγίες, κεφαλαλγία, αίσθημα κόπωσης, διάρροια και εμέτους. Αξίζει να σημειωθεί ότι στα μικρά παιδιά και τα βρέφη είναι δυνατόν να απουσιάζουν τα τυπικά συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα και να εμφανίζουν πυρετό, λήθαργο, σπασμούς καθώς και άλλες εκδηλώσεις από το νευρικό σύστημα.

Ο πιο απλός και ταυτόχρονα αποτελεσματικός τρόπος προφύλαξης επιτυγχάνεται με την τήρηση των κανόνων προσωπικής και περιβαλλοντικής υγιεινής που πρέπει να τηρούνται τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο (από τους υπεύθυνους βρεφονηπιακών σταθμών, σχολείων και χώρων εργασίας).

Στις οδηγίες αυτές περιλαμβάνονται τα εξής

- 1) Αποφυγή επαφής χειρών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα
- 2) Τακτικό πλύσιμο των χειρών, είτε με σαπούνι και ζεστό νερό (διάρκεια πλυσίματος 15 – 20 δευτερόλεπτα) ή με τη χρήση καθαριστικών χειρών που περιέχουν αλκοόλη, ιδίως μετά από βήχα ή φτέρνισμα
- 3) Κάλυψη της μύτης και του στόματος σε βήχα ή φτέρνισμα
- 4) Συστηματικός και επαρκής αερισμός των χώρων
- 5) Προσεχτική και συχνή απολύμανση σκληρών επιφανειών (τραπέζια, πόμοια, καρέκλες), παιχνιδιών και άλλων αντικειμένων κοινής χρήσης
- 6) Αποφυγή στενής επαφής με άτομα που έχουν γρίπη
- 7) Με την πρώτη κιόλας εμφάνιση συμπτωμάτων συνιστάται αποφυγή επαφής με άλλα άτομα καθώς και ενημέρωση ατόμων που ήλθαν σε άμεση (στενή) επαφή τις προηγούμενες ημέρες.
- 8) Σύμφωνα με τα μέχρι τώρα δεδομένα, η γρίπη Α (H1N1) ενώ χαρακτηρίζεται από πιο ήπιες κλινικές εκδηλώσεις στη πλειονότητα των περιπτώσεων σε σύγκριση με την εποχική γρίπη με μικρό ποσοστό ατόμων που νοσούν σοβαρά, παρουσιάζει περισσότερο ευρεία και γρήγορη εξάπλωση. Μεταξύ των ασθενών που βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο για σοβαρές εκδηλώσεις της νόσου περιλαμβάνονται:
 - α) Άτομα με χρόνια νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος (παράδειγμα άσθμα) και του καρδιαγγειακού συστήματος (εξαιρείται η απλή υπέρταση), χρόνιες νεφρικές και ηπατικές διαταραχές, νευρολογικά ή νευρομυϊκά νοσήματα, αιματολογικές και μεταβολικές διαταραχές (περιλαμβάνεται διαβήτης και η παχυσαρκία με BMI ≥ 40), ανοσοκαταστολή από νόσημα ή λήψη φαρμάκων
 - β) Άτομα μικρότερα των 19 ετών που λαμβάνουν μακροχρόνια αγωγή με ασπιρίνη
 - γ) Έγκυες γυναίκες
 - δ) Παιδιά μικρότερα των 5 ετών με ακόμη πιο αυξημένο κίνδυνο σε παιδιά μικρότερα των 2 ετών
 - ε) Άτομα άνω των 65 ετών
- στ) Τρόφιμοι οίκων ευγηρίας ή άλλων χώρων φροντίδας ατόμων με χρόνια προβλήματα υγείας.

Σύμφωνα με τις τελευταίες κατευθυντήριες οδηγίες του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος προφύλαξης είναι η τήρηση των κανόνων προσωπικής και περιβαλλοντικής υγιεινής.



Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ) του Υπουργείου Υγείας, σε παιδιά και ενήλικες με ήπια συμπτώματα γρίπης που δεν ανήκουν σε κάποια ομάδα υψηλού κινδύνου συνιστάται παραμονή στο σπίτι και επικοινωνία με το γιατρό τους εφόσον χρειαστεί. Δεν συνιστάται πλέον να καταφεύγουν στα νοσοκομεία, ούτε προτείνεται λήψη δείγματος φαρυγγικού επιχρίσματος για επιβεβαίωση της διάγνωσης. Άτομα με ήπια συμπτώματα που ανήκουν σε κάποια ομάδα υψηλού κινδύνου συνιστάται να επικοινωνούν το ταχύτερο με το γιατρό τους. Άτομα με σοβαρές εκδηλώσεις γρίπης πρέπει αμέσως να επικοινωνούν με το γιατρό τους ή να καταφεύγουν σε νοσοκομείο.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

Η επιδημία σε μερικές χώρες έχει αρχίσει και περιορίζεται ή τουλάχιστον δεν επεκτείνεται. Ασφαλείς και συγκεκριμένες πληροφορίες με καθολική αποδοχή δεν υπάρχουν. Οι επιπλοκές της νέας γρίπης δεν αναμένονται διαφορετικές από της εποχικής: υποτροπές βρογχίτιδας και άσθματος, οξεία βρογχίτις, ιγμορίτις, ωτίτις, βρογχιολίτις, πνευμονία και σπανιότερα μυοκαρδίτις, περικαρδίτις, εγκεφαλοπάθεια.

Η πνευμονία μπορεί να οφείλεται στον ίδιο τον ιό (ιογενής) και πολύ συχνότερα σε μικρόβια που αναπτύσσονται, λόγω της αδυναμίας που προκαλέσει η ιογενής λοίμωξη. Συχνότερα, βέβαια, μικρόβια είναι ο πνευμονιόκοκκος, ο σταφυλόκοκκος και ο αιμόφιλος. Την πνευμονία υποπτευόμαστε όταν παρατείνεται ο πυρετός, και ο βήχας ή όταν μετά από αρχική ύφεση επανεμφανίζονται βήχας, υψηλός πυρετός και δύσπνοια. Σε άτομα που πάσχουν από





Η επιδημία, σε μερικές χώρες, έχει αρχίσει να περιορίζεται ή τουλάχιστον να μην επεκτείνεται.

πνευμονικά ή καρδιακά νοσήματα τα οποία έτσι και αλλιώς έχουν συχνά βήχα και δύσπνοια η διάκριση είναι δύσκολη. Το ίδιο συμβαίνει και σε άτομα με ποικιλία παθήσεων τα οποία δεν εμφανίζουν πάντα θορυβώδη συμπτώματα, αλλά οδηγούνται συχνότερα σε επιπλοκές.

Η αδυναμία πρόβλεψης σοβαρών επιπλοκών (πχ αναπνευστική ανεπάρκεια από πνευμονία) βάζει το σύστημα σε δοκιμασία. Και τούτο γιατί και με κανονικές συνθήκες έχουμε έλλειψη κλινών σε μονάδες Εντατικής Θεραπείας.

Αναμένεται επιστράτευση και του ιδιωτικού τομέα ή και συγκρότηση εκ των ενόντων Μονάδων Αυξημένης Φροντίδας (ΜΑΦ) στο ΕΣΥ και τα στρατιωτικά νοσοκομεία εάν χρειαστεί.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΠΟΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΝΕΑΣ ΓΡΙΠΗΣ

Η νέα γρίπη έχει μερικές ιδιομορφίες που τροποποιούν τις ομάδες κίνδυνου:

α) Οι ενήλικες άνω των 60 ετών προσβάλλονται σπανιότερα από τους νέους και χρειάζονται νοσηλεία σε νοσοκομείο σε πολύ μικρό ποσοστό γιατί έχουν μεγαλύτερο βαθμό ανοσίας. Αυτό φαίνεται στο παρακάτω σχήμα όπως αντιγράφεται από πρόσφατη δημοσίευση στο περιοδικό TIME. Τα άτομα άνω των 65 ετών που προσβάλλονται από την νέα γρίπη χρειάζονται νοσοκομειακή νοσηλεία σε ποσοστό 3% ενώ, προσβαλλόμενα από την εποχική χρειάζονται νοσηλεία σε ποσοστό 44%. Στις ηλικίες 50-64 τα ποσοστά δεν διαφέρουν σημαντικά, αλλά στις μικρότερες ηλικίες αντιστρέφονται με περισσότερο επικίνδυνες ηλικίες για νοσηλεία στο νοσοκομείο αυτές μεταξύ 18-49 ετών (31%) και τα παιδιά 0-4 ετών (22%). Η κύηση κατατάσσεται σε ομάδα κινδύνου με μεγάλη πιθανότητα νοσηλείας. Οι πληροφορίες αυτές προέρχονται από δείγμα 4000 περίπου ασθενών εποχιακής γρίπης (2007) αλλά μόνο 312 νέας γρίπης (το 2009) και ενδέχεται να τροποποιηθούν.

β) Η νόσος είναι ηπιότερη της εποχιακής γρίπης και επειδή μεταδίδεται πολύ ευκολότερα έχει ήδη προσβάλλει μεγάλο μέρος του πληθυσμού που θεώρησε ότι πέρασε ένα απλό κρυολόγημα (>30%).

γ) Οι νοσούντες μεταδίδουν την νόσο για χρόνο που δεν έχει ακόμη διευκρινισθεί. Από μια μέρα πριν αρρωστήσουν και για μια εβδομάδα περίπου συνολικά. Τα παιδιά μεταδίδουν ακόμη και 10 ημέρες μετά την έναρξη της νόσου.

δ) Οι θάνατοι από εποχιακή γρίπη κάθε χρόνο είναι πολύ περισσότεροι από τους θανάτους που έχει προκαλέσει η νέα γρίπη αναλογικά και με τον πληθυσμό που έχει ήδη προσβληθεί. Τα στοιχεία αυτά δεν δικαιολογούν υπερβολές, ούτε τον πανικό που διαχέεται.

ε) Τα φάρμακα εναντίον της νέας γρίπης είναι περίπου τα ίδια με εκείνα της εποχικής. Χορηγούνται και για πρόληψη σε ειδικές περιπτώσεις με ευθύνη του θεράποντος. Μειώνουν την διάρκεια και την ένταση των συμπτωμάτων και συνδυάζονται με αντιβιοτικά αναλόγως των επιπλοκών.

ΓΡΙΠΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Όσον αφορά τα παιδιά, στα συμπτώματα σοβαρής λοίμωξης περιλαμβάνονται: δύσπνοια, ταχύπνοια (γρήγορη αναπνοή), άπνοια, κυάνωση, αφυδάτωση, μεταβολή του επιπέδου συνείδησης, υπνηλία ή ευερεθιστότητα, παρατενόμενο διάστημα πυρετού, σπασμοί, επίμονοι έμετοι και άρνηση λήψης υγρών και τροφής.

Η θεραπεία για τη γρίπη είναι κυρίως συμπτωματική. Πρέπει να σημειωθεί ότι η ασπιρίνη δεν πρέπει να χορηγείται ως αντιπυρετικό στα παιδιά με συμπτώματα γρίπης κάτω των 18 ετών λόγω του κινδύνου της εμφάνισης του σπάνιου, αλλά σοβαρού συνδρόμου Reye. Σύμφωνα με

τις τελευταίες οδηγίες του ΚΕΕΛΠΝΟ η χρήση των αντιικών φαρμάκων δεν συνιστάται σε όλους τους ασθενείς με νέα γρίπη ούτε σε άτομα που είχαν έρθει σε επαφή με αυτούς διότι στην πλειονότητα των περιπτώσεων είναι νόσος ήπια και αυτοπεριοριζόμενη.

Στα παιδιά συνιστάται η χρήση αντιικών φαρμάκων στις εξής περιπτώσεις:

1) Θεραπεία - σε παιδιά με σοβαρές εκδηλώσεις ή επιπλοκές τα οποία κατά κανόνα χρειάζονται νοσηλεία σε νοσοκομείο και σε παιδιά με εκδηλώσεις γρίπης που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου.

2) Προφύλαξη - σύμφωνα με τη κρίση του παιδίατρου, σε παιδιά με ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο για σοβαρή νόσηση, που έχουν έλθει σε πολύ στενή επαφή με ασθενή με νέα γρίπη.

Η αντιική θεραπεία πρέπει να ξεκινά όσο το δυνατό συντομότερα μετά την έναρξη των συμπτωμάτων (κατά προτίμηση εντός των πρώτων 48 ωρών) και η συνιστώμενη διάρκεια θεραπείας είναι 5 ημέρες. Η οσελταμίβηρη (Tamiflu) έχει έγκριση για χρήση σε παιδιά άνω των 12 μηνών και το δοσολογικό σχήμα εξαρτάται από το βάρος του παιδιού.

Εκτός από την οσελταμίβηρη κυκλοφορεί και η ζαναμιβίρη (Relenza), που μπορεί να χορηγηθεί ως θεραπεία σε παιδιά ηλικίας άνω των 7 ετών και ως προφύλαξη σε παιδιά άνω των 5 ετών και βρίσκεται σε εισπνεύσιμη μορφή. Η χορήγηση ζαναμιβίρης δεν συνιστάται σε παιδιά με υποκείμενο νόσημα του αναπνευστικού συστήματος (παράδειγμα άσ-





θμα). Τα δεδομένα για την ασφαλή χρήση της οσελταμιβίρης σε παιδιά κάτω του έτους είναι περιορισμένα. Λόγω όμως του μεγάλου κινδύνου εμφάνισης επιπλοκών από τη νέα γρίπη σε παιδιά κάτω του έτους και κυρίως κάτω των 6 μηνών, ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA) υπό τη διαδικασία της έγκρισης για επείγουσα χρήση ενέκρινε πρόσφατα τη χορήγηση της οσελταμιβίρης σε αυτές τις ηλικίες. Κρίνεται όμως απαραίτητη η παρακολούθηση των βρεφών που λαμβάνουν θεραπεία (ιδιαίτερα κάτω των 3 μηνών) σε νοσοκομειακό περιβάλλον.

Όσον αφορά τα εμβόλια της γρίπης, αναμένεται να κυκλοφορήσει σύντομα το εμβόλιο κατά του ιού της γρίπης Α (H1N1), καθώς και περαιτέρω οδηγίες για τη χορήγηση του. Σύμφωνα με πρόσφατες οδηγίες του Centers for Disease Control and Prevention (CDC) των ΗΠΑ το εμβόλιο κατά της εποχικής γρίπης για τη φετινή χρονιά συνιστάται σε όλα τα παιδιά ηλικίας 6 μηνών έως 19 ετών.

Πρόσφατα έχει επίσης γίνει συζήτηση για το εμβόλιο του πνευμονιόκοκκου το οποίο δεν προστατεύει από τη γρίπη, αλλά από επιπλοκές της γρίπης, δηλαδή δευτεροπαθείς λοιμώξεις μία από τις οποίες είναι και η πνευμονιοκοκκική πνευμονία. Σύμφωνα με οδηγίες του ΕΟΦ, παιδιά κάτω των 5 ετών πρέπει να εμβολιάζονται με το συζευγμένο εμβόλιο (7-δύναμο ή 10-δύναμο). Για παιδιά άνω των 5 ετών που δεν έχουν ήδη εμβολιαστεί, συνιστάται η χορήγηση του 23-δύναμου μη συζευγμένου πνευμονιοκοκκικού εμβολίου στις ακόλουθες κατηγορίες: Άτομα με χρόνια νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος (παράδειγμα άσθμα) και του καρδιαγγειακού συστήματος, χρόνιες νεφρικές και ηπατικές διαταραχές, νευρολογικά ή νευρομυϊκά νοσήματα, αιματολογικές και μεταβολικές διαταραχές (παράδειγμα διαβήτη), ανοσοκαταστολή από νόσημα ή θεραπεία, συγγενή ανοσολογική ανεπάρκεια, άτομα με παρουσία κοχλιακού εμφυτεύματος. Σύμφωνα με ανακοίνωση των Υπουργείων Υγείας και Παιδείας, κανονικά αναμένονται να ανοίξουν τα σχολεία και οι βρεφονηπιακοί σταθμοί με την προϋπόθεση ότι η λειτουργία τους θα παρακολουθείται συστηματικά κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους. Ήδη έχουν δοθεί οδηγίες για τους όρους διακοπής λειτουργίας των σχολείων και των σταθμών ανάλογα με την εξέλιξη της νόσου.

ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- ✓ Επειδή το εμβόλιο κατά της νέας γρίπης δεν είναι ακόμη διαθέσιμο, ο κίνδυνος προσβολής μπορεί να μειωθεί με την λήψη μιας σειράς ατομικών μέτρων προστασίας.
- ✓ Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον ενός



μέτρου από άτομα με συμπτώματα γρίπης και αποφεύγετε πολυσύχναστους χώρους. Αν αυτό δεν είναι εφικτό η επαφή με πιθανώς μολυσμένα άτομα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν συντομότερη και η έκθεση στους πολυσύχναστους χώρους να είναι ελάχιστη.

- ✓ Αποφεύγετε να επισκέπτεστε ασκόπως άτομα που έχουν νοσήσει.
- ✓ Καλύψετε την μύτη ή το στόμα σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε με ένα χαρτομάντιλο, το οποίο πρέπει αμέσως μετά την χρήση του να το πετάξετε στα σκουπίδια, ή στρέψετε το κεφάλι προς την πλευρά ενός βραχίονα.
- ✓ Πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό, ιδίως αν έχετε βήξι ή φτερνιστεί. Το συχνό πλύσιμο ή η απολύμανση των χεριών προστατεύει από τον ιό. Το πλύσιμο πρέπει να διαρκεί κάθε φορά 15 έως 20 δευτερόλεπτα. Αν αυτό δεν μπορεί να γίνει, ο καθαρισμός με χαρτομάντιλα που περιέχουν αλκοολούχο διάλυμα ή με αντισηπτικά σε μορφή γέλης μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικώς. Στην περίπτωση της γέλης το τρίψιμο των χεριών πρέπει να διαρκεί μέχρι να στεγνώσουν. Φαίνεται ότι το πλύσιμο με νερό και σαπούνι προστατεύει πιο αποτελεσματικά, από το αλκοολούχο διάλυμα ή τα άλλα αντισηπτικά.
- ✓ Αν είστε ασθενής μην πηγαίνετε στην δουλειά ή στο σχολείο και περιορίστε την επαφή σας με άλλους. Οι πάσχοντες ενήλικες μπορούν να μεταδώσουν τον ιό μια μέρα πριν και καθ' όλη την διάρκεια την νόσησης, ενώ τα παιδιά αποβάλλουν τον ιό επί επτά έως δέκα ημέρες μετά την εκδήλωση των πρώτων συμπτωμάτων. Συνιστάται η παραμονή στο σπίτι επί μια επιπλέον μέρα τουλάχιστον μετά την πλήρη υποχώρηση του πυρετού.
- ✓ Αν ένα ή περισσότερα άτομα της οικογένειας σας νοσήσουν από την νέα γρίπη, συνεχίστε να πηγαίνετε στην δουλειά σας ο'όσον αισθάνεστε καλά, αλλά φροντίστε για συχνό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι ή αλκοολούχο διάλυμα ή άλλο αντισηπτικό, ιδιαίτερα μετά τον βήχα ή το φτέρνισμα. Αν νοσήσετε πρέπει οπωσδήποτε να παραμείνετε στο σπίτι και να ζητήσετε ιατρική εξέταση ή ιατρικές συμβουλές (ακόμη και τηλεφωνικές), αν συνυπάρχουν άλλα νοσήματα ή αν είστε έγκυος.

ΜΑΣΚΕΣ

Η χρήση μάσκας εκτός χώρων ιατρικής περίθαλψης κατά την διάρκεια επιδημίας ή πανδημίας γρίπης δεν έχει αποδειχθεί ότι παρέχει αποτελεσματική προστασία ούτε ότι περιορίζει την μετάδοση της και κατά συνέπεια δεν συνιστάται η χρήση της. Ωστόσο οποιοσδήποτε μπορεί να αποφασίσει αν θα χρησιμοποιήσει ή όχι μάσκα.

Αντιθέτως φαίνεται ότι μειώνεται ο κίνδυνος μόλυνσης από τον ιό σε επαγγελματίες υγείας όταν η απόσταση επαφής τους με πάσχοντες είναι μικρότερη του ενός μέτρου (πχ φυσιοθεραπευτές, ενδοσκοπικοί). Η χρήση μάσκας δημιουργεί ένα ψευδές αίσθημα ασφάλειας και μπορεί να είναι αποτελεσματική για περιορισμένο χρόνο, αλλά με την επανειλημμένη χρήση της υπάρχει αυξημένος κίνδυνος μόλυνσης της.



Αν μια μάσκα χρησιμοποιείται και απορρίπτεται με σωστό τρόπο, είναι μάλλον απίθανο να υπάρξει αυξημένος κίνδυνος μετάδοσης του ιού της γρίπης από αυτήν. Μόλις αφαιρεθεί από το πρόσωπο, η μάσκα πρέπει κατά προτίμηση να τοποθετείται σε πλαστική σακούλα και να φυλάσσεται σε ασφαλές μέρος. Η σακούλα μπορεί να απορρίπτεται σε οικιακά απορρίμματα και τα χέρια ακολούθως να καθαρίζονται με νερό και σαπούνι.

Όταν η νέα γρίπη εμφανίστηκε για πρώτη φορά στο Μεξικό τον Απρίλιο 2009, η τοπική κυβέρνηση διένειμε δωρεάν μάσκες στον πληθυσμό, άλλα λίγους μήνες αργότερα η Αγγλία δεν θεώρησε το μέτρο αναγκαίο και αποτελεσματικό άλλα περιττό, για την προστασία των πολιτών σε κοινόχρηστους χώρους.

Η χρήση μάσκας ωστόσο από πάσχοντες συμβάλλει στον περιορισμό της διασποράς των μολυσμένων σταγονιδίων από τον ιό σε περίπτωση βήχα ή φτερνίσματος. Στα υγιή άτομα αποτρέπει την ακούσια επαφή του σώματος και της μύτης με τα χέρια σε περίπτωση που αυτά είναι μολυσμένα ή με μολυσμένα σταγονίδια όταν άλλοι βήχουν ή φτερνίζονται.

Επομένως η μάσκα ενδέχεται να παρέχει συμπληρωματική προστασία όταν υπάρχει στενή επαφή (απόσταση μικρότερη του ενός μέτρου) μεταξύ ασθενούς και υγιούς.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΜΑΣΚΑΣ

1. Η μάσκα πρέπει να εφάπτεται προσεκτικά στο στόμα και στην μύτη και να δένονται καλά

α) Δέστε τις κορδέλες ή τις ελαστικές ταινίες στο μέσον της κεφαλής και του λαιμού

β) Προσαρμόσετε το επιρρίνιο έλασμα στην ρίζα της μύτης

γ) Πιέστε ώστε η μάσκα να εφαρμόσει καλά στο πρόσωπο και κάτω από το πηγούνι

2. Αποφεύγετε να αγγίζετε την μάσκα για όσο διάστημα την φοράτε

α) Κάθε φορά που αγγίζετε την μεταχειρισμένη μάσκα πρέπει να πλύνετε τα χέρια σας

3. Αντικαταστήστε την μάσκα σας αν βραχεί ή υγρανθεί

4. Για την ορθή αφαίρεση και απόρριψη μιας μάσκας

Η χρήση μάσκας δημιουργεί ένα ψευδή αίσθημα ασφάλειας και μπορεί να είναι αποτελεσματική για περιορισμένο χρόνο.

α) Θεωρήσετε ότι το πρόσθιο τμήμα της μάσκας είναι μολυσμένο

β) Λύστε ή κόψτε τις κάτω κορδέλες και μετά την επάνω και αφαιρέστε την πιάνοντας την μόνο από τις κορδέλες

γ) Απορρίψτε καταλλήλως. Οι μάσκες μιας χρήσης πρέπει να απορρίπτονται μετά από μια και μοναδική χρήση. Μόλις αφαιρεθούν από το πρόσωπο πρέπει να τοποθετούνται κατά προτίμηση σε πλαστική σακούλα, η οποία θα απορρίπτονται στα συνήθη οικιακά απορρίμματα

5. Μετά την αφαίρεση της μάσκας τα χέρια πρέπει να πλένονται με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα χεριών.

ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΝΕΑ ΓΡΙΠΗ

Αν και ο αριθμός νέων περιστατικών λοίμωξης από τον ιό H1N1 έχει αρχίσει να εμφανίζει μείωση στις Η.Π.Α, το Μεξικό και την Αγγλία, επιδημίες νέας γρίπης συνεχίζουν να εμφανίζονται σε ορισμένες περιοχές.

Οι ταξιδιώτες που βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών από την νέα γρίπη πρέπει να συζητήσουν τα ταξιδιωτικά σχέδια τους με τον γιατρό τους. Οφείλουν να ελέγχουν την κατάσταση από τον ιό H1N1 στον τόπο προορισμού, καθώς επίσης και την υπάρχουσα δυνατότητα παροχής ιατρικής βοήθειας σε περίπτωση ανάγκης.

Στους ταξιδιώτες που κινδυνεύουν να παρουσιάσουν επιπλοκές από την νέα γρίπη περιλαμβάνονται:

✓ Παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών

✓ Παιδιά και έφηβοι (κάτω των 18 ετών) που λαμβάνουν ασπιρίνη για μεγάλο χρονικό διάστημα

✓ Έγκυες γυναίκες

✓ Παιδιά και ενήλικες με σακχαρώδη διαβήτη, αιματολογικές διαταραχές και χρόνια νοσήματα των πνευμόνων, της καρδιάς, του ήπατος, των νεφρών

✓ Παιδιά και ενήλικες με ανοσοκαταστολή (πχ χρόνια χρήση κορτιζόνης, η χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία, καρκίνος, AIDS)

Οι υγιείς ταξιδιώτες μπορούν να ταξιδέψουν χωρίς περιορισμό αφού προηγουμένως ενημερωθούν για τα συνήθη ατομικά μέτρα προστασίας της υγείας τους.

Όταν το ταξίδι αφορά προορισμό στον οποίο έχουν αναφερθεί περιπτώσεις νέας γρίπης, ο ταξιδιώτης οφείλει να έχει κάνει όλους τους απαραίτητους εμβολιασμούς, να φέρει μαζί του





βασικά και απαραίτητα φάρμακα ως συνήθως και να ελέγξει την δυνατότητα ασφαλιστικής κάλυψης σε περίπτωση μόλυνσης από τον ιό της νέας γρίπης.

Κατά την διάρκεια του ταξιδιού θα πρέπει να ενημερώνεται τακτικά για το επίπεδο ασφάλειας από τον ιό H1N1, να ακολουθεί τις τοπικές συστάσεις και οδηγίες και να κάνει συχνό πλύσιμο των χεριών. Σε περίπτωση νόσησης κατά την διάρκεια ταξιδιού, εκτός από την εφαρμογή των αναφερθέντων ατομικών μέτρων για την προστασία άλλων ατόμων, θα πρέπει να αποφύγει οποιοδήποτε άλλο ταξίδι έως και μια μέρα μετά την υποχώρηση, όλων των συμπτωμάτων. Μετά την επιστροφή συνιστάται παρακολούθηση της υγείας επί μια εβδομάδα.

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ

Τα εμβόλια παρασκευάζονται από 6-7 πολυεθνικές εταιρείες και μετά από έλεγχο κρατικών φορέων θα κυκλοφορήσουν σε όλο τον κόσμο. Η άδεια κυκλοφορίας εμπεριέχει και την διαβεβαίωση της ασφάλειας για κάθε τύπο εμβολίου.

Η διάθεση των εμβολίων κατευθύνεται σε ομάδες και αριθμό που μπορεί και να διαφέρουν από χώρα σε χώρα ανάλογα με την συμπεριφορά της νόσου (που δεν είναι παντού η ίδια) και την δυνατότητα – ετοιμότητα της

συγκεκριμένης χώρας. Αντικειμενικός στόχος αρχικά είναι οι ομάδες ή τα άτομα με το μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρής νόσησης και οι ομάδες που παρέχουν υπηρεσίες προς αυτά τα άτομα.

Κίνδυνο σοβαρής νόσου έχουν ορισμένες κατηγορίες ατόμων, με κύριο εκπρόσωπο τα παιδιά, τους νέους και τις εγκυμονούσες γυναίκες, και βέβαια οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα των ίδιων ηλικιών.

Τα εμβόλια θα διατεθούν σε ποσότητες περιορισμένες και σε 3 φάσεις.

Οι ομάδες κινδύνου για την νέα γρίπη που χρειάζονται εμβολιασμό σε πρώτη φάση είναι:

- α)** Παιδιά ηλικίας 6 μηνών – 4 ετών
- β)** Παιδιά ηλικίας 5 – 18 ετών που πάσχουν από ειδικά χρόνια νοσήματα
- γ)** Άτομα στο περιβάλλον των παιδιών έως 6 μηνών
- δ)** Εγκυμονούσες γυναίκες
- ε)** Προσωπικό Νοσηλευτικό – Ιατρικό κάθε τομέα

Σε δεύτερη φάση ο εμβολιασμός μπορεί να επεκταθεί σε άλλες ομάδες αναλόγως των

Τα εμβόλια θα διατεθούν σε ποσότητες περιορισμένες και σε τρεις φάσεις, πρωτίστως σε παιδιά, σε εγκυμονούσες και σε ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό.

αναγκών και της πορείας της επιδημίας σε τοπικό επίπεδο και περιλαμβάνει: Άτομα ηλικίας 25-65 ετών με έμφαση στους νέους γονείς και στους πάσχοντες από χρόνια νοσήματα.

Για τα άτομα μεγάλης ηλικίας προτείνεται να εμβολιαστούν α) με το εμβόλιο της εποχικής γρίπης, όπως κάθε χρόνο και β) ταυτόχρονα με το εμβόλιο εναντίον της πνευμονίας. Σε τρίτη φάση που καθορίζεται από πολλούς παράγοντες (πορεία επιδημίας – διαθέσιμα εμβόλια κλπ) θα εμβολιάζονται και για την νέα γρίπη. Οι οδηγίες δόθηκαν από το ACIP-Center for Dis. Control Advisory Committee-USA) προ ενός μηνός.

Το εμβόλιο της νέας γρίπης θα χορηγείται μάλλον σε δυο δόσεις με μεσοδιάστημα 21-28 ημερών. Δεν φαίνεται να είναι διαθέσιμο πριν τα τέλη Οκτωβρίου.



Η διαφορά της νέας από την ήδη γνωστή γρίπη είναι ότι η πρώτη μεταδίδεται ευκολότερα. Επίσης, είναι λιγότερο ευπαθή τα άτομα μεγάλης ηλικίας.

25/9/2009 2:36:41 卐

στάση, πτώση αρτηριακής πίεσης, μείωση ποσότητας ούρων ή στα νεογνά έλλειψη δακρύων όταν κλαίνε

- Επεισόδια σπασμών
 - Σημεία σύγχυσης ή αποπροσανατολισμού, ή στα βρέφη νωθρότητα
- Αν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου

12. Ποιοι ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για επιπλοκές από τη νέα γρίπη;

- Άτομα που πάσχουν από
 - 1. χρόνια νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος (περιλαμβάνεται και η λήψη αγωγής για άσθμα)
 - 2. χρόνια νοσήματα του καρδιαγγειακού συστήματος (εξαιρείται η απλή υπέρταση)
 - 3. χρόνιες νεφρικές διαταραχές
 - 4. χρόνιες ηπατικές διαταραχές
 - 5. νευρολογικά ή νευρομυϊκά νοσήματα
 - 6. αιματολογικές διαταραχές
 - 7. μεταβολικές διαταραχές (περιλαμβάνεται και σακχαρώδης διαβήτης και μεγάλη παχυσαρκία)
 - 8. ανοσοκαταστολή, η οποία προκαλείται από νόσημα ή λήψη φαρμάκων
 - Άτομα μικρότερα από 19 ετών που λαμβάνουν μακροχρόνια αγωγή με ασπιρίνη
 - Έγκυες γυναίκες
- Παιδιά μικρότερα από 5 ετών (ο κίνδυνος σοβαρών επιπλοκών από εποχιακή γρίπη είναι μεγαλύτερος σε παιδιά μικρότερα από 2 ετών) γρίπη είναι μεγαλύτερος σε παιδιά μικρότερα από 2 ετών)
- Άτομα 65 ετών και άνω (φαίνεται τελευταία ότι είναι λιγότερο ευπαθή από ότι αρχικά είχε θεωρηθεί)
 - Τρόφιμοι οίκων ευγηρίας ή άλλων χώρων φροντίδας απόμων με χρόνια προβλήματα υγείας

13. Τι πρέπει να προσέχουν όσοι ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου;

Να είναι σε επικοινωνία με το γιατρό που τους παρακολουθεί και να αναζητήσουν ιατρική βοήθεια αν εμφανίσουν συμπτώματα ανεξάρτητα από τη βαρύτητά τους ή αν έρθουν σε στενή επαφή με πάσχοντες.

14. Τι πρέπει να προσέχουν οι άνθρωποι που μένουν μαζί με κάποιο πάσχοντα από τη νέα γρίπη;

- Να αποφεύγουν τη στενή επαφή μαζί του (πιο κοντά από ένα μέτρο).
- Να μη φροντίζουν πάσχοντες άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου
- Να φοράνε προστατευτικές μάσκες όταν έρχονται σε στενή επαφή και να τηρούν τους κανόνες χρήσης και απόρριψής τους



15. Πότε κάποιος χρειάζεται να λάβει ειδική θεραπεία με αντιικά φάρμακα;

Δεν χρειάζονται θεραπεία με ειδικά αντιικά φάρμακα όλοι οι ασθενείς. Φάρμακα χορηγούνται με ειδική συνταγή σε σοβαρά περιστατικά και σε άτομα υψηλού κινδύνου μετά από ιατρική γνωμάτευση.

16. Είναι αναγκαίο να μάθω αν πάσχω ή αν πέρασα τη νέα γρίπη και πώς είναι αυτό δυνατόν;

Δεν είναι αναγκαίο να μάθει κάποιος αν πέρασε τη νέα γρίπη. Δεν είναι δυνατόν να γνωρίζει κάποιος αν πέρασε τη νέα γρίπη μετά τη νόσηση.

17. Ποιοι πρέπει να κάνουν το εμβόλιο της εποχικής γρίπης;

Οι συστάσεις για τον εμβολιασμό του γενικού πληθυσμού για την εποχική γρίπη δεν έχουν τροποποιηθεί (συνιστάται σε άτομα με αυξημένο κίνδυνο για επιπλοκές της κοινής εποχικής γρίπης και σε όσους έρχονται σε άμεση επαφή με άτομα υψηλού κινδύνου). Πρέπει να τονισθεί ότι το εμβόλιο της κοινής εποχικής γρίπης δεν παρέχει με σιγουριά προστασία έναντι της νέας γρίπης και γι' αυτό συνιστάται η χορήγηση και των δύο εμβολίων (της εποχικής και της νέας γρίπης), όταν είναι διαθέσιμα.

18. Ποιοι πρέπει να κάνουν το εμβόλιο του πνευμονιόκοκκου;

Το εμβόλιο χορηγείται με ειδική ιατρική γνωμάτευση στα άτομα με αυξημένο κίνδυνο για σοβαρές πνευμονιοκοκκικές λοιμώξεις και σε αυτές ανήκουν

- Παιδιά ηλικίας 2 μηνών μέχρι 5 ετών (που δεν έχουν ήδη εμβολιασθεί σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών). Υπάρχει ειδικό εμβόλιο για τα παιδιά αυτής της ηλικίας.

- Σε άτομα ηλικίας μεγαλύτερης των 5 ετών που ανήκουν σε μία από τις παρακάτω κατηγορίες

- Άτομα με ανοσοκαταστολή
- Άτομα χωρίς σπλήνα
- Άτομα με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
- Άτομα με χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια
- Άτομα με χρόνιες πνευμονοπάθειες
- Άτομα με χρόνια ηπατική ανεπάρκεια
- Άτομα με σακχαρώδη διαβήτη
- Άτομα με διαφυγή εγκεφαλονωτιαίου υγρού
- Άτομα που φέρουν κοχλιακού εμφυτεύματος

- Άτομα ηλικίας μεγαλύτερης των 60 ετών

19. Υπάρχει εμβόλιο για τη νέα γρίπη και ποιοι πρέπει να εμβολιαστούν;

Αυτή την στιγμή παρασκευάζεται και δοκιμάζεται το εμβόλιο για τη νέα γρίπη. Όταν εγκριθεί από τους διεθνείς οργανισμούς θα χορηγηθεί στο γενικό πληθυσμό, αφού δοθεί προτεραιότητα στις ομάδες υψηλού κινδύνου, καθώς και στους φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας.

20. Πόσο συχνές είναι οι επιπλοκές της νέας γρίπης;

Φαίνεται ότι είναι λιγότερες από εκείνες της εποχικής γρίπης. Αφορούν συχνότερα στην πνευμονία και την ιγμορίτιδα. Το πρόβλημα έγκειται στο γεγονός ότι δεν υπάρχει ακόμα προφύλαξη του ανοσοποιητικού συστήματος με εμβόλια.

21. Είναι έτοιμο το σύστημα υγείας να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε αλλαγή στη συμπεριφορά του ιού;

Τα συστήματα υγείας όλων των χωρών θα δοκιμαστούν εάν η γρίπη εξαπλωθεί γρήγορα και σε βραχύ χρόνο ή αν ο ιός γίνει περισσότερο επικίνδυνος από ότι είναι σήμερα, οπότε θα αυξηθούν και οι επιπλοκές (π.χ. σοβαρή πνευμονία). Υπάρχουν διαβεβαιώσεις ότι το ΕΣΥ είναι έτοιμο και γι' αυτό ελπίζεται ότι δεν θα έχουμε δυσάρεστες εκπλήξεις.