

## HALK EĞİTİMLERİ İÇİN BİLGİ NOTU

### **GRİP**

Grip, Influenza adı verilen bir virus tarafından oluşturulan, ani olarak 39°C üzerinde ateş, şiddetli kas ve eklem ağrıları, halsizlik, bitkinlik, titreme, baş ağrısı ve kuru öksürük gibi belirtiler ile başlayan bir enfeksiyon hastalığıdır. Daha sonra hastalık tablosuna boğaz ağrısı, burun akıntısı, hapşırma, gözlerin akması ve kanlanması gibi belirtiler eklenir ve bazı vakalarda da karın ağrısı, bulantı, kusma görülebilir. Ateşin 39°C nin üzerinde olması, şiddetli kas ağrıları ve halsizlik nedeniyle hastalığı ayakta geçirmek olanaksızlaşmakta ve hastaları mutlaka 3-7 gün yatağa mahkum etmektedir. Yaklaşık bir hafta içinde belirtiler kaybolmakta ancak halsizlik belirtilerin kaybolmasından sonra da devam etmekte, hatta 2 hafta kadar sürebilmektedir.

Özellikle çocuklarda, yaşlılarda ve kalp hastalığı, akciğer hastalığı, böbrek hastalığı, şeker hastalığı gibi kronik hastalığı olan kişilerde çok daha ağır seyretmekte ve ölüme kadar varabilen ciddi sonuçlara yol açmaktadır. ***Bu kadar ciddi tablolara yol açabilen grip halk arasında çok sık olarak soğuk algınlığı ile karıştırılmaktadır.*** Soğuk algınlığı ateş yükselmeden, hafif kırgınlık, burun akıntısı, hapşırma gibi belirtiler ile kendini gösteren, halsizliğe yol açmadığı için yatak istirahati gerektirmeyen bir hastalıktır ve grip ile kesinlikle karıştırılmamalıdır.

Ayrıca grip, özellikle çocuklar ve yaşlılarda ikincil enfeksiyonlara zemin hazırlamakta ve orta kulak iltihabı, zatürre, beyin zarı ve beyin dokusu enfeksiyonları gibi komplikasyonlara neden olmaktadır.

### **Grip Nasıl Bulaşır ?**

Grip hastalığının etkeni, sürekli değişerek insanların bağışıklık sistemini alt etmeyi başaran influenza virusudur. İnfluenza virusunun A, B, ve C olmak üzere üç tipi mevcuttur. A tipi virus hem insanlarda hem de kuş, kümes hayvanları ve domuz gibi hayvanlarda hastalık yaparken, B tipi sadece insanlarda hastalık yapar. C tipi ise çok hafif derecede hastalık yaptığı için salgınlara yol açmaz.

Gribe yol açan Influenza virüsü çok kolay ve hızlı bulaşır. Başlıca bulaşma yolları, öksürük ve hapşırıklar ile etrafa saçılan damlacıkların hava yolu ile bulaşması, hasta kişiler ile direkt temas edilmesi ve hasta kişilerin ağız-burun akıntıları ile temas etmiş eşyalar ile bulaşmadır. Hasta kişilerden etrafa saçılan virüs parçacıklarının havada asılı kalabilme yeteneğinde olması bulaşıcılığı daha da arttırmaktadır. Hasta bir kişinin bir ortama girip çıkması bile o ortamda bulunan kişileri hastalığın bulaşması açısından risk altına sokmaktadır. Bu nedenle grip evde, iş yerinde, okullarda, kreşlerde, toplu taşıma araçlarında çok kolaylıkla bulaşır.

Mikrobu kapmış ancak henüz belirtileri başlamamış kişilerde yani hastalığın kuluçka süresince de bulaştırma mümkündür. Bulaşma yolları oldukça basit ve bulaşması bu kadar kolay olan bir hastalığın bulaşma yollarına karşı önlem almanın çok zor olduğu hatta olanaksız olduğu açıktır.

BELİRTİLER	SOĞUK ALGINLIĞI	GRİP
Ateş	nadir	38-39°
Baş ağrısı	nadir	sürekli
Genel ağrı ve sızı	az	genellikle
Yorgunluk	hafif	2-3 hafta
Tıkalı burun	genellikle	bazen
Hapşırma	genellikle	bazen
Boğaz Ağrısı	genellikle	bazen
Öksürük	nadir	genellikle
Komplikasyonları	sinüzit ve kulak ağrısı	bronşit, zatürre
Engellemek	hiç bir şey yapılamaz	Aşılama ve antiviral ilaçlar
Tedavi	belirtiler geçici olarak ortadan kaldırılır.	Belirtiler görülmeye başlandıktan sonraki ilk 48 saatte antiviral tedavi başlanması ve belirtileri gidermeye yönelik tedavi

### Kimler Risk Altında ?

Dünya Sağlık Örgütü tarafından, çeşitli gruplar gripin olumsuz etkileri açısından risk grubu olarak tanımlanmaktadır.

**Gripin sağlıklı erişkinlerde ölüme neden olma ihtimali oldukça zayıftır (100.000 vakada 2 ölüm görülür).** Grip hastalığına bağlı ölüm riski sağlıklı erişkinlere göre, kardiovasküler hastalığı olanlarda **52 kat**, pulmoner hastalığı olanlarda **120 kat**, kardiovasküler hastalığı+diabeti olanlarda **241 kat** artmaktadır.

**Bütün sağlık otoriteleri, aşağıdaki gruba giren kişilerin her yıl aşılmasını “mutlak” önermektedir.**

### Gripin yaşamsal risk oluşturduğu ve tıbbi açıdan mutlaka aşılması önerilenler:

- 65 yaşından büyük kişiler
- Şeker hastaları (diyabet)
- Astım hastaları
- Kronik akciğer hastaları (Bronşit vb.)
- Kronik kalp ve damar sistemi hastaları (koroner arter hastaları)
- Bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler (kronik kan hastalığı – hemoglobinopati-olanlar, kanser hastalığı, immunsupresif kullananlar)
- Huzurevi, bakımevi vb ortamlarda yaşayanlar

## **Tedavi**

Soğuk algınlığında belirtiler giderilerek hasta rahatlatılır. Bazı ilaçlar birden fazla etken madde içermektedirler. Bu maddelerin ne olduklarını bilip sadece ihtiyaç duyulan etken maddeleri içeren ilaçları kullanmak gerekir.

Ateşi düşürmek ve ağrıyı azaltmak antipiretik ve analjezikler yani ağrı kesici ve ateş düşürücüler kullanılmaktadır.

Hapşırık ve kaşıntı semptomlarını azaltmak için antihistaminikler kullanılmaktadır. Antihistaminikler birinci ve ikinci kuşak antihistaminikler olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Birinci kuşak antihistaminikler uyku (sedasyon) yapma özelliğinde olduğu için çalışanların özellikle de trafikde bulunan kişilerin, dikkat gerektiren işlerde çalışan kişilerin kullanmadan önce dikkat etmeleri gerekmektedir. İkinci kuşak antihistaminikler uyku hali yapmadıkları için daha güvenle tercih edilebilir. Grip ve soğukalgınlığı tedavisi için, içinde uyku hali yapmayacak antihistaminik bulunan ürünler kullanılması hem iş gücü kaybını önleyecek hem de kısa sürede tedaviyi sağlayacaktır.

Burun tıkanıklıklarının giderilmesi ve üst solunum yollarındaki konjesyonu (tıkanıklığı) azaltmak için dekonjestanlar kullanılmalıdır.

## **Gripten Korunma**

Grip aşısı ile, vücudumuza grip virüsünün insan savunması tarafından tanınan özellikle dış yüzeyindeki ve çekirdek yapısındaki antijen olarak adlandırılan bazı protein yapıdaki parçacıklarını vermekteyiz. Böylece, bu cansız parçacıklar savunma mekanizmalarımızı harekete geçirmekte ve virüse karşı savunma elemanları oluşarak aynı zamanda savunma hafızasına alınmaktadır. Sonrasında gerçek virüs ile karşılaşıldığında, çok hızlı bir şekilde virüs daha hücrelerimize ulaşmadan yok edilebilmektedir.

## **Grip Aşısını NE ZAMAN Olmalı?**

<b>HEDEF GRUPLAR</b>	<b>EYLÜL – EKİM</b>	<b>KASIM</b>
<b>Grip Hastalığının Yaşamsal Risk Oluşturduğu Kişiler</b>	<b>EN UYGUN ZAMAN</b>	-----
<b>Sağlık Personeli</b>	<b>EN UYGUN ZAMAN</b>	-----
<b>Huzurevi ve kronik hasta veya yaşlı bakımı ile ilgili işlerde çalışanlar</b>	<b>EN UYGUN ZAMAN</b>	-----
<b>Riskli Kişiler ile aynı ortamda yaşayanlar</b>	<b>EN UYGUN ZAMAN</b>	-----
<b>50-64 yaş arası kişiler ve diğer sağlıklı insanlar</b>	<b>EN UYGUN ZAMAN</b>	<b>EN UYGUN ZAMAN</b>

## **Kimler Aşı Olamaz ?**

Grip Aşısı, son derece güvenli ve yan etkileri çok az olan bir aşıdır. Diğer aşularla eşzamanlı olarak kullanılabilir. Grip aşısı, kesinlikle gribe neden olmaz, zira canlı ya da zayıflatılmış (attenué) virüs içermez. Aksine, aşının içeriğinde sadece virüsün parçacıkları bulunur.

***Bazı kişilerin grip aşısı olmamaları gerekir. Bunlar:***

***-6 aydan küçük bebekler***

***- Yumurtaya karşı anaflaktik tarzda allerjisi olanlar (yumurta yediğinde allerjik şoka girenler).***

***- Hamileliğin ilk 3 ayı içinde olan bayanlar (ancak doktor tarafından kesin gerekli olduğu tespit edilirse grip aşısı olabilirler)***

Aşı bu grupların dışında güvenle uygulanabilir.

38 derece üstünde ateşi olan hasta kişilerde, aşı uygulamasının ateş düştükten sonra yapılması önerilir.