

## Γρίπη και παιδιά: Τι πρέπει να γνωρίζουμε

Η γρίπη είναι μια ιογενής λοίμωξη του αναπνευστικού που όταν προσβάλλει τα παιδιά τις περισσότερες φορές τα συμπτώματά της είναι ήπια. Γι' αυτό και συχνά συγχέεται με το κοινό κρυολόγημα, που επίσης προσβάλλει το αναπνευστικό. Σε αντίθεση με το κοινό κρυολόγημα, ωστόσο, η γρίπη εμφανίζει επιπλοκές πολύ πιο συχνά, οι οποίες εγκυμονούν κινδύνους και χρήζουν ιατρικής αντιμετώπισης.

Πρόκειται για μια ίωση με πολλές μεταλλαγές, που έχει ως συνέπεια, κάποιος που έχει ήδη περάσει μια φορά τη γρίπη μπορεί να προσβληθεί εκ νέου από έναν διαφορετικό τύπο του ιού.

### Πώς μεταδίδεται η γρίπη;

Η γρίπη μεταδίδεται με σταγονίδια μολυσμένα από τον ιό. Όταν κάποιος βήχει ή φταρνίζεται τα μολυσμένα αυτά σταγονίδια μεταφέρονται μέσω του αέρα και σε άλλα άτομα που τα αναπνέουν. Ένας άλλος τρόπος μετάδοσης της ασθένειας είναι μέσω της χειραψίας ή όταν αντικείμενα στα οποία έχουν προσγειωθεί μολυσμένα από τον ιό σταγονίδια έρθουν σε επαφή με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια.

Ως ασθένεια η γρίπη είναι πολύ μεταδοτική. Ένας φορέας μπορεί να μεταδώσει τον ιό μια μέρα πριν ασθενήσει έως και μέχρι να εξαφανιστούν τα συμπτώματά τους. Η περίοδος αυτή είναι περίπου 1 εβδομάδα για τους ενήλικες, αλλά **μπορεί να είναι μεγαλύτερο για τα παιδιά.**

Ειδικά τα παιδιά, νοσούν πολύ εύκολα, συνήθως πιο ήπια αλλά **μπορούν να μεταδώσουν τον ιό πολύ πιο εύκολα απ' ότι οι ενήλικες.** Γι' αυτό, σε περίπτωση έξαρσης του ιού, άτομα νεαρής ηλικίας που βρίσκονται σε επαφή με άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως έγκυες γυναίκες, ογκολογικοί ασθενείς, βρέφη κάτω του ενός έτους, άτομα μεγάλης ηλικίας ή με καρδιοαναπνευστικά προβλήματα, ενδέχεται να πρέπει, έπειτα από συμβουλή ιατρού, να εμβολιάζονται προληπτικά.



### **Τι συμπτώματα έχει η γρίπη;**

Κάποιος που έχει γρίπη, συνήθως αισθάνεται χειρότερα από όταν έχει κοινό κρυολόγημα. Τα πρώτα συμπτώματα της ασθένειας εκδηλώνονται περίπου 2 ημέρες μετά την επαφή τους με τον ιό της γρίπης. Αυτά περιλαμβάνουν τα εξής:

Πυρετό, συχνά υψηλό και ανθεκτικό στα αντιπυρετικά,

- κρυάδες
- πονοκέφαλο
- μυϊκούς πόνους
- ζάλη, ναυτία ή έμετο
- απώλεια της όρεξης
- κούραση
- βήχα
- πονόλαιμο
- ρινική καταρροή
- αδυναμία
- πόνο στο αυτί
- διάρροια

### **Πώς αντιμετωπίζεται η γρίπη;**

Συνήθως οι ασθενείς αναρρώνουν χωρίς επιπλοκές, όπως συμβαίνει και με τις υπόλοιπες ιώσεις. Η αντιμετώπιση μιας απλής γρίπης περιλαμβάνει τη χορήγηση αντιπυρετικών (όχι, όμως, η ασπιρίνη, καθώς η χορήγησή της σε παιδιά με γρίπη συνδέεται με το επικίνδυνο σύνδρομο Reye) και άφθονων υγρών για να αποφευχθεί πιθανή αφυδάτωση του παιδιού.

Μερικές φορές, ωστόσο, η γρίπη μπορεί να εξελιχθεί σε σοβαρή πάθηση, όπως η πνευμονία και το παιδί να χρειαστεί χορήγηση αντιβιοτικών φαρμάκων ή ακόμα και νοσηλεία. Γι' αυτό, την περίοδο των ιώσεων είναι καλό οι γονείς με τα πρώτα συμπτώματα να αναζητούν ιατρική συμβουλή, ειδικά αν τα συμπτώματα επιμένουν ή επιδεινώνονται, με τον πυρετό να μην υποχωρεί, το παιδί να έχει αναπνευστική δυσκολία ή συνεχείς εμετούς και γενικά να έχει «κακή εικόνα».

**Οι επιπλοκές του ιού της γρίπης είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν σε παιδιά με χρόνιες παθήσεις, όπως το άσθμα.**

### **Χρειάζεται να εμβολιάσω το παιδί μου;**

Το εμβόλιο της γρίπης προφυλάσσει τα υγιή παιδιά σε μεγάλο ποσοστό, αλλά όχι απόλυτα, καθώς κάθε χρόνο προκύπτουν νέοι τύποι του ιού. Γενικά, στα παιδιά η γρίπη είναι μια ήπια νόσος και ο εμβολιασμός κατά του ιού της δε θεωρείται απαραίτητος από τις υγειονομικές αρχές πανευρωπαϊκά (σε αντίθεση με τις ΗΠΑ, όπου θεωρείται).

**Ωστόσο, για τα παιδιά που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου ή βρίσκονται σε επαφή με ευπαθή άτομα, ο εμβολιασμός, κάθε φθινόπωρο, κρίνεται αναγκαίος.**

Στην Ελλάδα, η γρίπη σημειώνει έξαρση το Δεκέμβριο και όλο το χειμώνα, γι' αυτό και ο **εμβολιασμός συνιστάται να πραγματοποιείται το δεύτερο 15ήμερο του Νοεμβρίου**, προκειμένου τα παιδιά, οι έφηβοι αλλά και οι ενήλικες που εμβολιάζονται να έχουν επαρκή κάλυψη μέχρι να μπει το καλοκαίρι.