

Grippe (Influenza)

Erreger:

Die echte Grippe, auch Influenza genannt, ist eine akute Krankheit der Atemwege. Sie ist eine ernsthafte, mitunter auch lebensbedrohliche Krankheit, die durch Grippeviren ausgelöst wird. Erkältungen oder „grippale Infekte“ dagegen werden von anderen Erregern verursacht. In Deutschland kommt es in den Wintermonaten nach dem Jahreswechsel zu Grippewellen mit unterschiedlicher Ausbreitung und Schwere. Influenzaviren verändern sich ständig und bilden häufig neue Varianten. Durch diese Änderungen kann man sich im Laufe seines Lebens öfter mit Grippe anstecken und erkranken. Deshalb wird auch der Influenza-Impfstoff nahezu jedes Jahr neu angepasst.

Übertragung:

Von Mensch zu Mensch

Die Grippe ist sehr ansteckend. Beim Niesen, Husten oder Sprechen gelangen kleinste, virushaltige Tröpfchen des Nasen-Rachen-Sekrets von Erkrankten in die Luft und können von anderen Menschen in der Nähe eingeatmet werden. Auch über die Hände werden die Viren weitergereicht, wenn diese mit virushaltigen Sekreten in Kontakt gekommen sind. Werden anschließend Mund, Nase oder Augen berührt, können die Grippeviren über die Schleimhäute in den Körper eindringen.

Über verunreinigte Gegenstände

Die Erreger können auch an Türklinken, Haltegriffen, Treppengeländern oder ähnlichen Gegenständen haften und von dort über die Hände weiter gereicht werden.

Zeitspanne Ansteckung bis Erkrankungsbeginn (Inkubationszeit):

Nach einer Ansteckung spürt man erste Beschwerden relativ rasch nach 1 bis 2 Tagen. Die Erkrankten können bereits am Tag vor Beginn der Beschwerden und bis ca. 1 Woche nach Auftreten der ersten Krankheitszeichen ansteckend sein. Kinder oder Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem können die Erreger auch länger ausscheiden.

Krankheitsverlauf:

Etwa ein Drittel aller Erkrankungen beginnt typischerweise mit einem plötzlich einsetzenden Krankheitsgefühl -, Fieber, Halsschmerzen und trockener Husten, begleitet von Muskel-, Glieder-, Rücken- oder Kopfschmerzen. Besonders bei älteren Menschen sind die Krankheitszeichen häufig nicht so ausgeprägt und ähneln eher einer Erkältung. Bei einem unkomplizierten Verlauf gehen die Beschwerden nach 5 bis 7 Tagen zurück. Der Husten kann aber deutlich länger anhalten.

Die Schwere der Erkrankung kann unterschiedlich sein. Eine Grippe-Infektion kann mit leichten oder auch ganz ohne Beschwerden verlaufen. Sie kann dagegen auch mit schweren Krankheitsverläufen einhergehen, die im schlimmsten Fall zum Tod führen.

Als häufigste Komplikationen werden Lungenentzündungen gefürchtet. Bei Kindern können sich auch Mittelohrentzündungen entwickeln. Selten können Entzündungen des Gehirns oder des Herzmuskels auftreten.

Wer ist besonders gefährdet?

Senioren, Schwangere und Menschen mit einer chronischen Grunderkrankung haben ein höheres Risiko für schwere Verläufe einer Grippe.

Was müssen Sie bei einer Erkrankung beachten?

- Um eine Weiterverbreitung zu vermeiden, sollten Sie den Kontakt zu anderen Menschen möglichst einschränken, besonders zu Säuglingen, Kleinkindern und Schwangeren sowie Senioren und Menschen mit geschwächter Immunabwehr oder mit Grunderkrankungen.
- Bleiben Sie in der akuten Krankheitsphase zu Hause und halten Sie Bettruhe ein.
- Sorgen Sie für eine regelmäßige Durchlüftung des Krankenzimmers bzw. Aufenthaltsraumes.
- Meist werden bei einer Grippe nur die Beschwerden behandelt. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin wenn starke Krankheitszeichen auftreten oder sich erneut verschlimmern. Im Einzelfall und nach ärztlicher

Verordnung können auch spezielle Medikamente gegen Grippe zum Einsatz kommen. Insbesondere wenn bei Menschen mit besonderer Gesundheitsgefährdung ein schwerer Verlauf droht. Diese Mittel sollten aber möglichst innerhalb von 48 Stunden nach Erkrankungsbeginn eingenommen werden.

- Antibiotika sind wirkungslos bei Krankheiten, die durch Viren ausgelöst werden. Sie kommen gegebenenfalls zum Einsatz, wenn zusätzlich bakteriell verursachte Komplikationen auftreten.
- Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife und meiden Sie möglichst Händeschütteln.

Wie können Sie sich schützen

Impfung

Der beste Schutz gegen Grippe ist eine Impfung. Sie sollte jährlich verabreicht werden, am besten in den Monaten Oktober und November. Jedes Jahr wird die Zusammensetzung des Impfstoffs überprüft und gegebenenfalls angepasst, um gezielt vor den Virus-Varianten zu schützen, die voraussichtlich im Umlauf sein werden.

Eine Grippe-Impfung empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) für Menschen, die besonders gefährdet sind, schwer zu erkranken:

- Menschen, die 60 Jahre und älter sind
- Schwangeren ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel; bei chronischen Grunderkrankungen schon ab dem ersten Schwangerschaftsdrittel
- Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch ein Grundleiden, wie zum Beispiel chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislauferkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten, chronische neurologische Krankheiten wie multiple Sklerose, angeborene oder später erworbene Störungen des Immunsystems, HIV-Infektion
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Bewohnern von Alten- oder Pflegeheimen
- Personen mit stark erhöhtem Risiko sich und andere anzustecken, zum Beispiel medizinisches Personal oder Personal in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr

Hygiene

- Waschen Sie sich gründlich die Hände mit Wasser und Seife! Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab. Dies gilt besonders dann, wenn Sie Kontakt zu Erkrankten hatten oder Gegenstände angefasst haben, die Erkrankte zuvor berührt haben.
- Berühren Sie so wenig wie möglich mit Ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase.
- Meiden Sie bei Grippewellen möglichst Händeschütteln und halten Sie Abstand zu niesenden oder hustenden Personen.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit engen Kontakt zu Erkrankten, auch im häuslichen Umfeld.

Landkreis Oldenburg, Gesundheitsamt, Delmenhorster Str. 6, 27793 Wildeshausen

Tel: 04431 / 85 - 504; -512;-513;-516

Fax: 04431/ 85 - 555

E-Mail: gesundheitsaufsicht@oldenburg-kreis.de