



T.C. Sağlık Bakanlığı
İzmir
Halk Sağlığı Müdürlüğü



MEVSİMSEL GRİP



Bulaşıcı Hastalıklar Kontrol Programları Şube Müdürlüğü



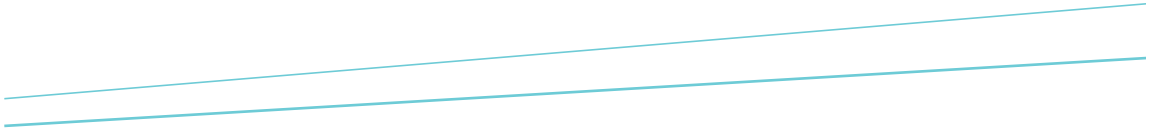


Grip, her yıl sonbahar aylarında başlayıp ilkbahara kadar devam eden bir enfeksiyon hastalığıdır.

Bu kitapçık hastalık hakkında bilgi sahibi olmanız için hazırlanmıştır. Enfeksiyon hastalıklarından korunmada kişisel hijyen, sağlıklı beslenme, aşı ve düzenli fiziksel aktivite çok önemlidir.

Sağlıklı ve uzun bir ömür geçirmeniz dileğiyle...

Uzm. Dr. Bediha SALNUR
İzmir Halk Sağlığı Müdürü



GRİP NEDİR?

Grip, sıklıkla soğuk algınlığı ile karıştırılan, influenza adı verilen bir virüsün neden olduğu, bireyler ve toplum üzerinde ciddi olumsuz etkilere sahip, mevsimsel, yaygın, bulaşıcı bir solunum yolu hastalığıdır.



NASIL BULAŞIR?

Gribe neden olan influenza virüsü; hasta veya taşıyıcı kişilerin hapşırması ya da öksürmesi yoluyla kolaylıkla bulaşabilir. Virüs bulaşmış ellerle temas etmek veya öpüşmek de yine bu virüsün geçmesine neden olan diğer faktörlerdendir.

Ayrıca grip, hasta veya taşıyıcı kişinin tuttuğu kapı kolu, merdiven korkuluğu, telefon ahizesi veya havlu gibi ortak kullanım eşyalarından da bulaşabilir.

Hasta kişilerden çevreye saçılan virüs parçacıklarının havada asılı kalabilme yeteneğine sahip olması, bulaşıcılığı daha da arttırır. Hasta kişinin kapalı bir ortama girip çıkması bile o ortamda bulunan kişileri virüsün bulaşması açısından risk altına sokar. Bu nedenle grip ev, iş yeri, okul, kreş, yurt, huzurevi ve toplu ulaşım araçları gibi kapalı mekanlarda çok kolay bulaşır.

Virüsü kapmış ancak henüz belirsiz yakınmaları olmayan, bir başka deyişle taşıyıcı kişiler de hastalığı bulaştırabilir. Eğer kişinin bağışıklık sistemi güçlüyse gribe hafif bir ateş yükselmesi ve halsizlik ile birkaç gün süren kuru öksürükle ayakta da geçirebilir. Bu kişiler iş ve sosyal ortamdan kopmadıkları için de virüs kolaylıkla başkalarına bulaşabilir.



BELİRTİLERİ NELERDİR?

Grip Kendisini;



- Ateş ya da titreme hissi



- Öksürük



- Boğaz ağrısı



- Baş ağrısı

- Vücut ağrıları

- Çocuklarda yetişkinlerden daha sık olmak üzere bazen kusma ve ishal ile gösterir.

Soğuk algınlığı ise bu belirtilerden daha çok burun akıntısı ve burun tıkanıklığı ile görülür ve genel olarak grippe olduğu gibi ciddi sağlık sorunları oluşturmaz, daha hafif seyreder.

KİMLER DAHA ÇOK RİSK ALTINDADIR?

- Hamileler
- Kronik böbrek ve karaciğer hastalığı olanlar
- Bağışıklık sistemi baskılanmış olanlar
- 6 ay - 18 yaş arasında olup uzun süreli aspirin kullananlar
- Nörolojik hastalığı olanlar, serebral palsi olanlar, kas hastalığı olanlar,
- Metabolik hastalığı olanlar,
- Aşırı kilolu olanlar
- Astım dahil kronik akciğer ve kalp-damar sistemi hastalığı olanlar



• Kan hastalığı olanlar



• Şeker hastaları



- 65 yaş ve üzerindeki kişiler
- Yaşlı bakımevi ve huzurevinde kalan kişiler



- Sağlık çalışanları

GRİP GEÇİRİRKEN NE YAPILMALIDIR?

- Gribin genellikle belirtilerine yönelik, hastanın rahatlamasını sağlayıcı tedavi verilmektedir
- Hekim tavsiyesi dışında ilaç kullanılmamalıdır
- Antibiyotikler gripi tedavi etmez
- Risk grubundakiler, hamileler, kronik hastalığı bulunanlar ve hastalık belirtilerinin ağır seyrettiği vakalar (nefes darlığı, göğüs ağrısı, bilinç bulanıklığı, yüksek ateş, öksürük) kesinlikle hekime başvurulmalı ve hekim gerekli görürse ilaç kullanılmalıdır.

Gripte; genellikle şikayetler 7 gün sürer, ilk 2-3 gün içerisinde semptomlar şiddetlenir ve sonrasında düzelme başlar, ancak iyileşme süresi 1- 2 haftaya kadar da uzayabilir.



Mevsimsel grip hastalığının yoğunlaştığı günlerde gripten korunmada yeterli ve dengeli beslenme ile yeterli istirahatın önemi de unutulmamalıdır. İstirahat eden hastaların iyileşme süresi kısılırken çevresine hastalığı bulaştırma riski de azalır.

ALINACAK ÖNLEMLER NELERDİR?

- Grip aşısı yıllık olarak ve uygun zamanda yaptırılmalı
- Su ve sabunla eller sık sık yıkanmalı ve uygun olarak kurulanmalı
- Gebeler ilk 3 aylık dönemden sonra grip aşısını yaptırmalı, enfeksiyon belirtileri çıkar çıkmaz hekime başvurmalı
- Aksırırken ve hapşırırken ağzı ve burnu uygun şekilde, mümkünse kağıt mendille kapamalı
- Gözlere, ağza ve buruna olabildiğince dokunmamalı
- Ağzı, burnu kapama sırasında kullanılmış malzemeyi uygun şekilde ortamdan uzaklaştırmalı
- Hastalık şüphesi olanlarla yakın temastan kaçınmalı
- Hastalık şüphesi olanlar kendilerini erken dönemde izole etmeliler, iş veya okula gitmemeliler
- Uygun beslenme, yeterli uyku ve sıvı alımına dikkat edilmeli
- Özellikle sık temas edilen yüzeylerin temizliğine ve dezenfeksiyonuna özen gösterilmeli



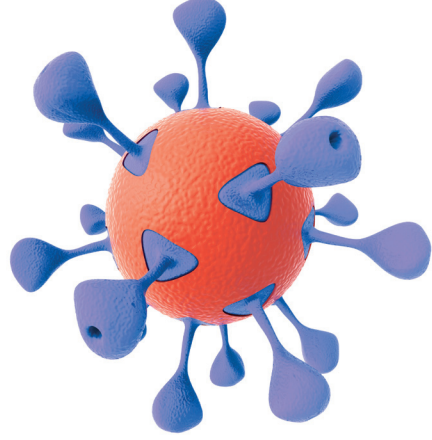
TEDAVİDE SIK YAPILAN HATALAR

Halk arasında antibiyotiklerin gribal enfeksiyon üzerinde etkili olduğu yönünde yanlış bir inanış vardır. Ancak antibiyotikler bakteriler üzerinde etkili oldukları için grip tedavisinde hiçbir yarar sağlamazlar. Üstelik zararlı etkilere de sahip olabilirler. Solunum sistemimiz, bünyesinde yararlı bakterileri de barındırmaktadır. Gelişigüzel kullanılan antibiyotikler ise zararlı mikropları vücudumuzdan atmakla görevli olan bu bakterileri yok edebilir. Bunun sonucunda virüsler vücudumuza kolaylıkla girebilir ve çeşitli hastalıklara neden olabilir. Dolayısıyla, antibiyotikler hiçbir zaman hekim önerisi olmadan alınmamalıdır.



ÖLDÜRÜCÜ OLABİLİR Mİ?

İnfluenza virüsünün yol açtığı bir solunum sistemi hastalığı olan grip; aniden 39 - 40 dereceye kadar çıkan yüksek ateş, aşırı halsizlik, kuru öksürük, baş ağrısı, şiddetli kas ve eklem ağrılarıyla insanı yatağa düşürebilecek kadar ağır seyredebilir. Bu hastalık tablosuna kimi zaman bulantı, nadiren de kusma eşlik edebilir. Kuru öksürüğe balgam eklendiği takdirde çok dikkatli olunması gerekir. Bu belirtili, gribin arkasından zatürre gelişebileceğine işaret edebilir. Dolayısıyla, özellikle balgamlı öksürüklerde zaman kaybetmeden bir hekime başvurmak, yaşamsal önem taşımaktadır.



GRİP AŞISININ ETKİNLİĞİ

Grip aşısı, canlı olmayan grip (influenza) virüslerinden, yani insan vücuduna zarar vermeyen unsurlardan oluşur. Aşı uygulandıktan sonra bağışıklık sistemi aşısındaki canlı olmayan grip virüsüne karşı vücutta duyarlılık oluşturur. Oluşan duyarlılık, gerçek hastalık etkeniyle karşılaşıldığında vücudu etkene karşı hazır hale getirir ve ağır hastalık riskini azaltır.



GRİP AŞISINI NE ZAMAN YAPTIRMAK GEREKİYOR?

Grip aşısının mutlaka salgın başlamadan önce yapılması gerekir. Aşının etkisinin ortaya çıkması için aşağı yukarı 2-3 haftalık bir süreye ihtiyaç duyulur. Dolayısıyla, grip aşısı için en uygun zaman sonbahar, özellikle de **eylül ve ekim aylarıdır**. Bu aylarda aşı olmamış, grip hastalığı da geçirmemiş fakat risk grubunda olanlar bahar aylarına kadar da aşı yaptırabilir.

HERKESE AŞI YAPILABİLİR Mİ?

Aşı, 6 aydan küçük bebekler ile yumurta ve tavuk proteinlerine alerjisi olan kişiler dışında herkese uygulanabilir.

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



AŞI TEKRAR EDİLMELİ Mİ?

Grip aşısında tek doz yeterli olur. Daha önce hiç grip aşısı yaptırmamış olan 8 yaşından küçük çocuklarda ise aradan en az 4 hafta geçtikten sonra ikinci doz aşılama yapılması gerekir.

Grip aşısının her yıl tekrarlanması gerekir. Bunun nedeni ise virüslerin her yıl kendilerini değiştirmesi, bir önceki yılın aşısının sonraki yıl koruyucu özelliğini yitirmesidir. Genellikle 2 -3 hafta sonra etkili olmaya başlayan grip aşısının koruyuculuk süresi de 6 - 12 aydır. Aşının koruyuculuğu ise karşılaşılan hastalık etkeni ile aşının içerdiği canlı olmayan influenza benzeri unsurların yapısının benzerliği ile ilişkilidir. Aşıdaki influenza benzeri unsurlar virüsle ne kadar uyumluysa koruma da o kadar iyi sağlanır.

AŞI HER YAŐTA AYNI KORUYUCULUĞA SAĞIP MİDİR?

Aşı hastalığın hafif geçirilmesini sağlar. Yapılan alıőmalar, grip aşısının; yaőlılar, eriőkinler ve çocukların hastalığa karşı korunmasında etkili olduğunu göstermiőtir.



AŞININ YAN ETKİLERİ VAR MIDİR?

Grip aşısının damar yoluyla verilmemesi gerekir. Aksi takdirde eőtirli komplikasyonlar geliőebilir. Grip aşısı başka bir bölgeye yapılmak kaydıyla diğer aőılarla beraber de uygulanabilir. Aşı sonrası nadiren hafif geçen nezle türü bir tablo oluőabilir. Aşı yapıldıktan sonra enjeksiyon bölgesinde ender görülse de; kızarıklık, őiőlik, morarma, ateş, kırıklık, titreme, yorgunluk, baş ağrısı, terleme, kas ve eklem ağrıları gibi yan etkiler ortaya çıkabilir. Bu hafif yan etkiler de 1-2 gün içinde kendiliğinden geçer. Ancak bu yan etkilerin dışında başka bir őikayet oluőtuduĐu takdirde mutlaka bir doktora baővurulması gerekir.

Kaynakça:

- http://www.thsk.gov.tr/dosya/birimler/bulasici_hastaliklar_db/dokumanlar/grip/mevsimsel_grip_hastaligi_mavi_ve_grip_asisi_pembe.pdf
- http://www.thsk.gov.tr/dosya/birimler/bulasici_hastaliklar_db/dokumanlar/grip/mevsimsel_grip_hastaligi_mavi.pdf

Sağlıklı bir yaşam dileriz...







İzmir Halk Sağlığı Müdürlüğü
Bulaşıcı Hastalıklar Kontrol Programları Şube Müdürlüğü