



Grip nedir?

Hakiki grip (enflüanza), her zaman enflüanza virüslerinin neden olduğu akut bir enfeksiyon hastalığıdır. Benzer ancak daha yumuşak bir seyre sahip olan gribal bir enfeksiyona çok çeşitli virüs neden olabilir. Dünyada yaygın olarak görülen enflüanza virüsleri çok bulaşıcıdır, dolayısıyla da belli bir zaman zarfında birçok insan gribe yakalanır.

Grip kendini nasıl gösterir ve seyri nasıl olur?

Virüsün bulaşması ve ilk hastalık belirtileri arasında yaklaşık iki gün vardır. Bir soğuk algınlığı yavaşça başlarken grip aniden şiddetle başlar ve buna genellikle 38,5 dereceden yüksek ateş, kuru öksürük, ses kısıklığı, boğaz ağrısı, kas ve baş ağrısı, genel halsizlik ve bitkinlik eşlik eder. Diğer olası semptomlar titreme, terleme, iştahsızlık, bulantı, kusma ve ishaldir. Hangi şikayetlerin görüleceği ve bunların ne kadar şiddetli olacağı hastadan hastaya göre değişebilir. Hastalığı başkalarına bulaştırma riski, semptomlar başladıktan sonraki ilk günden yaklaşık beş güne kadar devam eder. Bir grip genellikle bir ila iki hafta sonra problemsizce iyileşir. Özellikle yaşlı insanlarda öksürük daha uzun sürebilir.

Grip nasıl oluşur?

Enflüanza virüsleri solunum yollarındaki mukoza hücrelerini istila eder, bunları parçalar ve başka hücrelere yayılır. Bunun sonucunda oluşan iltihaplanma reaksiyonu da grip semptomlarını ortaya çıkarır. Enfeksiyona sahip insanların hapşırırken veya öksürürken yaydığı, virüsü içeren küçük salgı damlacıklarının solunması en önemli bulaşma yoludur. Virüs, ellerden ve nadiren kapı kolları veya otobüsteki tutunma demirleri gibi eşyalardan da bulaşabilir. Çok sayıda insan kapalı alanlarda bir araya geldiğinde bulaşma riski oldukça yüksektir.

Bir grip nasıl tedavi edilir ve nelere dikkat edilmelidir?

Bakterilerin neden olduğu hastalıklarda antibiyotikler hayat kurtarabilir. Grip bir virüs enfeksiyonu olduğu için bu ilaçların bir etkisi olmaz. İyileşme sürecini desteklemek için vücudu korumak, yeterince uyumak, yeterli miktarda sıvı almak ve sigara içmekten kaçınmak önemlidir. Yakın çevredeki insanlara hastalığı bulaştırmamak için şunlara dikkat edilmelidir:

- Mümkün olduğunca bir kere kullanıp atacağınız bir mendile veya kolunuza öksürün ya da hapşırın.
- Ellerinizi daha sık yıkayın ve tokalaşmaktan kaçının.
- Hastanın yattığı odanın düzenli olarak havalandırılması sağlansın.
- Hasta özellikle gece ve yemek yerken aile yakınlarından uzak durmalıdır.

Enflüanzaya karşı en etkili ve önemli tedbir, her sene grip sezonundan önce Ekim/Kasım aylarında gribe karşı koruyucu aşıyı yaptırmaktır.