

tiger Einnahme die Vermehrung und Ausbreitung der Viren im Körper hemmen und damit den Krankheitsverlauf etwas verkürzen und abmildern können.

Wie kann man sich vor Ansteckung schützen?

Am wichtigsten ist das Einhalten einfacher Hygieneregeln!

- Schutzimpfung (muss jährlich erfolgen)
- Kein Anhusten oder Niesen
- Kein Händegeben, dafür häufiges und gründliches Händewaschen, evtl. sogar Desinfizieren der Hände - Rückfetten der Haut aber nicht vergessen!
- Verwenden von Einmaltaschentüchern. Diese nach jedem Gebrauch entsorgen!
- Möglich ist auch das Abdecken von Mund und Nase (z.B. mit einer Papiermaske, wie sie aus dem OP-Saal bekannt ist)
- Kontakt der möglicherweise verunreinigten Hände mit Nasen-, Mund- und Augenschleimhaut vermeiden (z.B. nach Festhalten an Griffen in Bussen oder Benutzen von Türgriffen, die von vielen angefaßt werden)
- Soweit möglich sollten gefährdete Personengruppen in Grippezeiten Menschenansammlungen meiden

Wo und wie sich die echte Grippe verbreitet, kann man aus Presse- und Radiomeldungen und durch das Internet erfahren, zum Beispiel unter der Adresse: <http://influenza.rki.de>

Die Schutzimpfung

Es gibt einen recht wirksamen und zuverlässigen, gut verträglichen Impfstoff, dessen Schutzwirkung ca. 2 Wochen nach Impfung beginnt und für die Grippezeit ausreichend lange anhält. Aufgrund der ständigen Veränderlichkeit der Viren muss er jährlich aktualisiert und deswegen auch jedes Jahr neu verabreicht werden; kleine Kinder müssen zweimal mit jeweils der halben Dosis geimpft werden.

Die Ständige Impfkommision empfiehlt die Gripeschutzimpfung für:

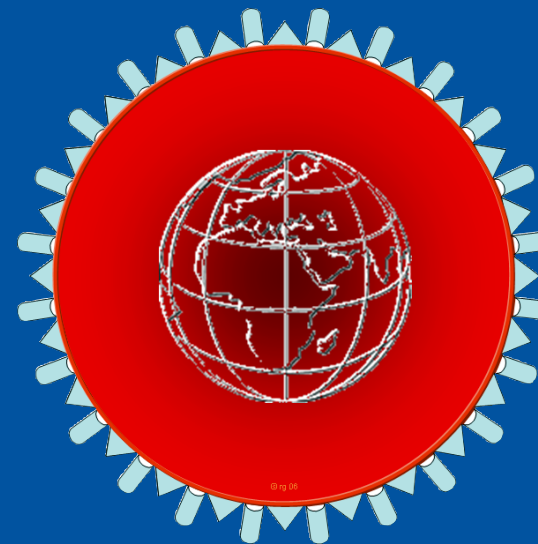
- alle über 60-Jährigen
- chronisch erkrankte Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit z.B. Herz-Kreislauf-, Lungen-, Leber- und Nierenleiden, Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes sowie immunschwächenden Erkrankungen und Therapien - also alle Risikogruppen
- Heimbewohner
- Gefährdete und Gefährdende (medizinisches Personal, in Einrichtungen mit Publikumsverkehr Tätige, Pflegende / Angehörige von Personen mit erhöhtem Risiko).

Impressum

Herausgeber: Hessisches Sozialministerium in Kooperation mit der Landesärztekammer Hessen · Redaktion: Martin Leimbeck - Facharzt für Allgemeinmedizin - LÄKH, Dr. Angela Wirtz HSM, Michael Wanhoff HSM (verantwortlich) · Gestaltung: Herbert Ujma HSM · Titel-Illustration: ©Priv.-Doz. Dr. Dr. René Gottschalk · Hausdruck HSM · Februar 2006



Informationen zur Grippe (Influenza)



Allgemeines

Die Influenza (echte Grippe) ist eine schwere, den gesamten Körper betreffende Viruserkrankung - und darf nicht mit den sog. „grippalen Infekten“ verwechselt werden, die meist als weniger schwere Atemwegsinfekte (Schnupfen, Husten) in Herbst und Winter auftreten. Gefürchtet ist die hohe Ansteckungsrate der Grippe, die schnell zu Epidemien führen kann.

Die Beschwerden und Symptome

Die Influenza (echte Grippe) tritt kurz nach der Ansteckung mit meist schlagartigem Beginn und schwerem Krankheitsgefühl auf: Der ganze Körper ist beteiligt mit üblicherweise hohem Fieber, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen („Gliederschmerzen“), Hals- und Schluckschmerzen. Anfangs eventuell bestehende Übelkeit geht bald über in trockenen Reizhusten und eine Entzündung der Atemwege und der Schleimhäute von Augen, Nase und Rachen.

Möglich sind schwere, sogar lebensbedrohende Verläufe mit Lungen-, Herzmuskel- und Hirnhautentzündung. Meist fühlt man sich nach einer Grippe noch wochenlang müde, unwohl und schwach; auch ist die Abwehr gegenüber anderen Krankheiten und körperlichem oder seelischem Stress geschwächt.

Die Ansteckung

Feine Tröpfchen, die Erkrankte und leider auch beschwerdefreie Virusträger beim Niesen und Husten ausstoßen und beim Sprechen ausatmen, enthalten Grippeviren.

Durch Einatmen dieser Tröpfchen und durch Kontakt damit verunreinigter Hände mit Augen-, Nase- und Mundschleimhaut steckt man sich an.

Wer ist besonders gefährdet schwer krank zu werden? („Risikogruppen“)

- 👉 Ältere Personen und kleine Kinder
- 👉 Chronisch Erkrankte (insbesondere Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis, Schwäche der Immunabwehr bei Blutkrankheiten, Virusinfekten, sonstigen chronischen Infekten und Autoimmunerkrankungen, Herz-, Leber- und Nierenleiden, aber auch Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes und auszehrenden Erkrankungen)
- 👉 Patienten mit einer die Immunabwehr unterdrückenden Therapie (Cortison, Chemo- oder Strahlentherapie, Interferon)
- 👉 Personen in Pflege-, Alten- und sonstigen Heimen

Die Behandlung

Es wird beschwerdelindernd („symptomatisch“) behandelt; dazu gehören auf jeden Fall Eigenmaßnahmen:

Ruhe, Schonung, möglichst viel (!) trinken - allerdings keine alkoholischen Getränke -, fiebersenkende und schmerzlindernde Maßnahmen wie kühlende Wadenwickel, warme Brust- und Halswickel, Salzwasserdampfinhalation, Bruststeinreibungen, Lindenblüten- und andere Tees.

An Medikamenten stehen die Wirkstoffe Paracetamol und Ibuprofen als Tabletten, Saft und Zäpfchen zur Verfügung, für Erwachsene auch Acetylsalicylsäure (in Kurzform ASS genannt, bekanntester Handelsname: Aspirin®). **Kein ASS/Aspirin® für Kinder!**

Die Wirksamkeit schleimlösender Mittel wie Ambroxol, ACC und ätherische Öle enthaltender Kapseln ist sehr umstritten. Zur Nacht können abschwellende Nasentropfen hilfreich sein; die Anwendung hustenreizdämpfender Präparate sollten Sie unbedingt mit Ihrem Hausarzt besprechen. Antibiotika wirken bei Viruserkrankungen nicht - können aber evtl. trotzdem notwendig werden, wenn eine eitrige Zweitinfektion („Superinfektion“) auftritt. Es gibt auch Medikamente, die bei sehr frühzei-