

## **GRİP NEDİR ?**

Grip, Influenza adı verilen bir virüs tarafından oluşturulan, ani olarak 39°C üzerinde ateş, şiddetli kas ve eklem ağrıları, halsizlik, bitkinlik, titreme, baş ağrısı ve kuru öksürük gibi belirtiler ile başlayan bir enfeksiyon hastalığıdır.

Özellikle çocuklarda, yaşlılarda ve kalp hastalığı, akciğer hastalığı, böbrek hastalığı, şeker hastalığı gibi kronik hastalığı olan kişilerde çok daha ağır seyretmekte ve ölüme kadar varabilen ciddi sonuçlara yol açmaktadır. **Bu kadar ciddi tablolara yol açabilen grip, halk arasında çok sık olarak soğuk algınlığı ile karıştırılmaktadır.**

Soğuk algınlığı ateş yükselmeden, hafif kırgınlık, burun akıntısı, hapşırma gibi belirtiler ile kendini gösteren, halsizliğe yol açmadığı için yatak istirahati gerektirmeyen bir hastalıktır ve grip ile kesinlikle karıştırılmamalıdır.

## **GRİP NASIL BULAŞIR?**

Gribe yol açan Influenza virüsü çok kolay ve hızlı bulaşır. Başlıca bulaşma yolları, öksürük ve hapşırıklar ile etrafa saçılan damlacıkların hava yolu ile bulaşması, hasta kişiler ile direkt temas edilmesi ve hasta kişilerin ağız-burun akıntıları ile temas etmiş eşyalar ile bulaşmadır.

## **GRİP HASTALIĞININ TEDAVİSİ**

Grip hastalığının tedavisi, ortaya çıkan belirtilerin tedavisi şeklindedir. Ateşin düşürülmesi, burun akıntısının giderilmesi, halsizlik ve kırgınlığının giderilmesi şeklinde tedavi düzenlenir ve yatak istirahati önerilir.

## **GRİPTEN KORUNMA**

Gripten korunmanın başlıca yolu vücut direncinin düşmesini engellemekten geçer. Bu nedenle mevsim özelliklerine uygun giyinmeli bol sulu gıdalar, taze sebze ve meyve tüketilmelidir. Hastalar ile yakın temastan, ortak eşya kullanımından kaçınılmalıdır.

## **KİMLER RİSK ALTINDA ?**

Dünya Sağlık Örgütü, T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından, çeşitli gruplar gripin olumsuz etkileri açısından risk grubu olarak tanımlanmaktadır. Sağlık otoriteleri, aşağıdaki gruba giren kişilerin her yıl aşılmasını “mutlak” önermektedir.

### **Gripin yaşamsal risk oluşturduğu ve tıbbi açıdan mutlaka aşılması önerilenler:**

- 65 yaşından büyük kişiler
- Şeker hastaları (diyabet)
- Astım hastaları
- Kronik akciğer hastaları (Bronşit vb.)
- Kronik kalp ve damar sistemi hastaları (koroner arter hastaları)
- Bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler (kronik kan hastalığı –hemoglobinopati- olanlar, kanser hastası, immunsupresif kullananlar)
- Huzurevi, bakımevi vb ortamlarda yaşayanlar

### **Bazı kişilerin grip aşısı olmamaları gerekir. Bunlar:**

- 6 aydan küçük bebekler
- Yumurtaya karşı anafilaktik tarzda allerjisi olanlar (yumurta yediğinde allerjik şoka girenler).
- Hamileliğin ilk 3 ayı içinde olan bayanlar (ancak doktor tarafından kesin gerekli olduğu tespit edilirse grip aşısı olabilirler)

Grip aşısı, Dünya Sağlık Örgütü’nün koordinasyonu ile bir yıl önce salgın yapan virüs tiplerinin belirlenmesi sonucu geliştirilmekte ve aşının tipi de bu uygulamaya bağlı olarak her yıl değişmektedir. Grip aşısı, vücutta 1-2 hafta içinde koruyucu düzeye erişir. **Eğer aşı, içerdiği virüs tipleri, salgınlara neden olan virüs tipine benzerse, sağlıklı erişkinlerde yaklaşık % 70 oranında etkilidir. Yukarıda saydığımız riskli grupta ise, hastalıktan koruma oranı % 50’ye düşmektedir.**

**Bu nedenden dolayı Grip Aşısı bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de sadece risk taşıyan kişiler ve temaslıları için önerilmektedir!**