

## GRİP (İNFLUENZA)

Hastalığın en bilinen ismi olan "Grip" kelimesi Galya yerlilerinin dilinde bulaşmak manasına gelen "Gripan" kelimesinden köken almaktadır. Hastalığın tıbbi yazındaki adı olan "influenza" kelimesi ise İtalyancada "yıldızlardan gelen gizli kuvvet" manasına gelen bir kelimedenden türemiştir. Hastalığa halk tarafından "Paçavra Hastalığı" gibi isimler de verilmiştir.

Grip influenza virüsünün neden olduğu, genellikle yıl içerisinde sonbahar sonu, kış ve ilkbahar başına kadar olan dönemde daha sık görülen oldukça bulaşıcı bir hastalıktır.

Grip belirtileri, virüsün vücuda girmesinden sonraki 1-3 gün içerisinde ortaya çıkar.

Aşağıdaki belirtilerden biri ya da birkaçı görülebilir;

- ✚ Ateş (koltuk altından ölçülen 38 °C ve üzeri)
- ✚ Titreme
- ✚ Kuru öksürük
- ✚ Boğaz ağrısı
- ✚ Burun akıntısı ve tıkanıklığı
- ✚ Baş ağrısı
- ✚ Kas ve eklem ağrıları
- ✚ Şiddetli halsizlik
- ✚ İshal, nadiren kusma

Ateş (38 °C ve üzeri ) yükselir ve titreme görülür, bunlara baş ve karın ağrısı eşlik etmektedir. Kuru bir öksürük görülür. Bunların dışında, eklem ve boğaz ağrıları, iştahsızlık, burun akıntısı, hapşırma, baş dönmesi de grip hastalığında görülebilir.

Çocuklarda bu duruma kusma ve ishal eşlik edebilir, küçük çocuklarda dikkat edilmesi gereken ek belirti huzursuzluk, iştahsızlık ve uyku halidir.

Belirtiler hastanın günlük işlerini etkileyecek düzeye ulaşabilir. Halsizlik grip geçtikten sonra bile bir kaç hafta devam edebilir.

## TEDAVİ

Çoğu hasta herhangi bir tıbbi tedavi almadan bir haftada iyileşir. Fakat risk grubunda olan kişilerde hastalık ciddi ve ağır seyredebilir ve hatta ölüm görülebilir. Bu nedenle risk grubundaki kişiler erken dönemde (hastalık başladıktan sonraki 24 ile 48 saat arasında) hekime başvurmalı ve antiviral tedavi

almalıdır. Bu ilaçlar; tıpkı antibiyotikler gibi hekim tarafından önerilmedikçe, reçetesiz olarak kesinlikle kullanılmamalıdır. Bu ilaçlar, bebek, gebe ve emziren anneler, çocuklar ve ileri yaştaki hastalar da dâhil olmak üzere hekim tarafından verildikten sonra kullanılmalıdır. İlaçlar, hekimin önerdiği şekilde ve sürede kullanılmalıdır. Hekim tarafından kullanılması uygun bulunup reçete edilen bu ilaçlar hastaneler, toplum sağlığı merkezleri ve aile sağlığı merkezlerinde de ücretsiz olarak Bakanlığımız tarafından sunulmaktadır. Vücuttan su kaybını önlemek için bol bol sıvı tüketimi gerekir. Antibiyotiklerin grip ya da soğuk algınlığı tedavisinde herhangi bir yararı yoktur. Antibiyotikler bakterileri öldürür, ancak grip veya soğuk algınlığına neden olan virüsler üzerinde herhangi bir etkisi yoktur.

## Hasta kişiler ne yapmalıdır:

El yıkama ve kişisel hijyen önlemleri gripten korunmada en önemli yöntemlerdendir.

Hasta kişiler hekim önerisi dışında ilaç kullanmamalıdır.

Risk grubundaki kişiler mutlaka hekime başvurulmalıdır.

Hasta kişilerin sağlık kurumlarına ve kalabalık ortamlara gitmek zorunda kaldıklarında maske takmaları, hastalığın diğer kişilere bulaşmasını engellemektedir.

Hapşırma ve öksürme sırasında tek kullanımlık kâğıt mendil kullanılmalıdır ve kullanıldıktan sonra etrafa temas ettirilmeden çöpe atılmalıdır. Eğer mendil yok ise kolun iç kısmı kullanılarak ağız ve burun örtülmelidir.

Hasta olanların kalabalık ortamlarda bulunmamaları, evden çıkmamaları ve evde istirahat etmeleri hastalık bulaşmasının önüne geçmek için önemlidir.

Hasta kişilerin bol sıvı tüketmeye özen göstermesi, beslenmesine dikkat etmesi, özellikle taze sebze ve meyveleri tüketmesi önerilir.

## GRİP AŞISI

Dünya Sağlık Örgütü virüsün değişikliklerini yakından takip edip, aşı içeriği için yıllık önerilerde bulunur. Her yıl aşı içeriği Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyeleri dikkate alınarak hazırlanır.

Son yıllarda kullanılan aşılar influenza A'nın iki alt tipi ve influenza B'nin de bir alt tipi yer almaktadır. Hazırlanan aşı ile dolaşımda saptanan virüslerle antijenik benzerlik varsa aşı %50-80 korunma sağlayabilir. Sağlıklı erişkinlerde aşı ile sağlanan koruyucu antikor düzeyi influenza A için %80'in üzerinde bildirilmiştir. Yaşlılarda koruyuculuk daha düşük olmakla birlikte komplikasyonları ve ölümleri azalttığı bilimsel yayınlarla gösterilmiştir.

## Grip Aşısını Her Yıl Yaptırmalı mıyım?

Her yıl mevsimsel gribe neden olan grip virüsü değişebilmektedir ve grip aşısının içeriği Dünya Sağlık Örgütü tarafından bir yıl önce salgın yapan virüs tiplerinin belirlenmesi ile geliştirilmekte ve aşının içeriği de bu uygulamaya bağlı olarak her yıl değişmektedir. Aşı, yapıldığı grip sezonu için etkili olmaktadır. Bu nedenle; eskiden geçirilmiş grip hastalığı ya da uygulanmış grip aşısına bakılmaksızın mevsimsel gribe karşı etkin bir korunma sağlanması için her yıl grip aşısı yaptırılmalıdır. Aşının koruyucu etkisi, aşı yapıldıktan iki hafta sonra başlayacağı için aşının en uygun zamanı, gripin sık görülmeye başladığı dönemden hemen öncesidir. Ekim ve Kasım ayları grip aşısının yapılma zamanı olarak tercih edilmelidir. Aşılınmayanlar kişiler ise mart ayının sonuna kadar aşılanabilir. Aşının koruyuculuğu yaklaşık 6-8 ay sürer.

## Grip aşısı kimlere uygulanmamalıdır?

Grip aşısı 6 aylıktan küçük çocuklara, hamileliğinin ilk 3 ayının içinde bulunanlara ve ciddi yumurta alerjisi ya da aşı içeriğinde bulunan herhangi bir maddeye karşı ciddi alerji öyküsü olanlara, daha önce herhangi bir mevsimsel influenza aşısı ile ciddi (hayatı tehdit eden) alerji öyküsü olanlara uygulanmamalıdır. asi3

## Grip aşısının yan etkileri nelerdir?

Grip aşısı sonrası %15-20 oranında aşı yerinde ağrı, kızarıklık, şişlik oluşabilir.

Tüm vücudu etkileyen yan etkiler ise son derece nadirdir (%1'in altında) ve ateş, halsizlik, kas ağrısı gibi yan etkiler (eğer görülürse) aşıdan 6-12 saat sonra başlamakta ve 1-2 gün içinde kendiliğinden geçmektedir.

Her biyolojik üründe olduğu gibi grip aşısı uygulanmasından sonra da alerjik reaksiyon görülebilir.

Grip aşısı sonrası grip hastalığının görülmesi genellikle tesadüfen olabilir. Grip aşısı teknik olarak inaktive yani ölü bir virüs aşısı olduğundan vücuda canlı virüs verilmediğinden aşıya bağlı grip hastalığı oluşamaz.

Aşıların her zaman tam teşekküllü sağlık merkezlerinde veya hekim kontrolünde uygulanması önerilir.