

Τι μπορεί να κάνει η γρίπη;

Μην αφήσετε τη γρίπη να σας επηρεάσει

Η εποχική γρίπη είναι μια ασθένεια που μπορεί να προληφθεί και η οποία επηρεάζει περίπου το 10% έως το 30% του πληθυσμού της Ευρώπης κάθε χρόνο και προκαλεί εκατοντάδες χιλιάδες νοσηλείες σε όλη την Ευρώπη.¹ Η εκστρατεία ενημέρωσης **"Τι μπορεί να κάνει η γρίπη;"** στοχεύει στην παροχή πληροφοριών για την εποχική γρίπη και τη σημασία της πρόληψης ώστε όλοι να έχουν έναν χαρούμενο και υγιή χειμώνα.

Ανακαλύψτε πώς μπορείτε να προστατευτείτε και να προστατέψετε τους ανθρώπους που αγαπάτε από την εποχική γρίπη!



Προστατευτείτε από τη γρίπη



υπό την αιγίδα:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC SOCIETY OF CARDIOLOGY

Ποιός κινδυνεύει περισσότερο;

Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν χρόνια νοσήματα διατρέχουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρές επιπλοκές από την εποχική γρίπη. Τα χρόνια νοσήματα έχουν μακρά διάρκεια και προκύπτουν από έναν συνδυασμό γενετικών, οργανικών, περιβαλλοντικών και συμπεριφορικών παραγόντων.²

Καρδιαγγειακά νοσήματα

Η γρίπη σχετίζεται με πάνω από 5 φορές αυξημένο κίνδυνο πρόκλησης εμφράγματος του μυοκαρδίου εντός των 3 πρώτων ημερών από τη λοίμωξη.³



Σακχαρώδης Διαβήτης

Η λοίμωξη από γρίπη μπορεί να δυσκολέψει τη διαχείριση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε επιπλοκές όπως η πνευμονία⁴, να οδηγήσει σε 9 φορές αυξημένο κίνδυνο νοσηλείας και να αυξήσει κατά 2 φορές τον κίνδυνο θανάτου.⁶



Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια

Σε ασθενείς με πνευμονικές παθήσεις, η νοσηρότητα και η θνησιμότητα που προκαλούνται από ιούς του αναπνευστικού, όπως η γρίπη, είναι σημαντικά μεγαλύτερη.⁷ Τα άτομα που ζουν με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια παρουσιάζουν διπλάσιο κίνδυνο νοσηλείας από γρίπη⁸



Αρτηριακή υπέρταση

Τα άτομα με υπέρταση και προβλήματα υψηλής αρτηριακής πίεσης διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφράγματος του μυοκαρδίου και αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου λόγω του υψηλότερου στρες που προκαλείται στον οργανισμό από τη γρίπη.⁹



Νεοπλασίες

Ορισμένες θεραπείες για τον καρκίνο μπορούν να αποδυναμώσουν την αντίσταση του οργανισμού στις λοιμώξεις, μειώνοντας την ικανότητα του ανοσοποιητικού συστήματος να καταπολεμά τα εισβάλλοντα παθογόνα και αυξάνοντας τον κίνδυνο να νοσήσουν από γρίπη.¹⁰ Τα άτομα με χαμηλή ανοσία είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν επιπλοκές που σχετίζονται με τη γρίπη: 1 στους 3 ασθενείς με γρίπη αναπτύσσει πνευμονία και σχεδόν 1 στους 5 αναπτύσσει επιλομώξεις.¹¹



Χρόνια νεφρική νόσος

Τα άτομα με χρόνια νεφρική νόσο σε οποιοδήποτε στάδιο, τα άτομα που έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση νεφρού και τα άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία αιμοκάθαρσης διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρές επιπλοκές από τη γρίπη. Η χρόνια νεφρική νόσος εξασθενεί την ανοσολογική απόκριση, κάνοντας το ανοσοποιητικό σύστημα λιγότερο ικανό να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις, με αποτέλεσμα τη νοσηλεία, ακόμη και τον θάνατο.¹²



Τι μπορούμε να κάνουμε;

Υπάρχουν μερικές απλές ενέργειες που μπορούμε όλοι να κάνουμε για να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας και τους αγαπημένους μας από την εποχική γρίπη και να μειώσουμε τον κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών που σχετίζονται με τη γρίπη.



Εμβολιαστείτε¹⁴

Ο ετήσιος εμβολιασμός είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους ανθρώπους γύρω σας από τη γρίπη και να αποτρέψετε σοβαρές επιπλοκές, ιδιαίτερα για τα ευάλωτα άτομα. Επίσης, τα εμβόλια συμβάλλουν στη μείωση της περιόδου ανάρρωσης και αποτρέπουν τον κίνδυνο νοσηλείας.

Πλένετε τακτικά τα χέρια σας¹³

Φροντίστε να πλένετε τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι και τρεχούμενο νερό και να τα στεγνώνετε καλά με πετσέτα μίας χρήσης. Μπορείτε επίσης, να τρίψετε τα χέρια σας με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα εάν δεν έχετε άμεση πρόσβαση σε σαπούνι και νερό.



Αποφύγετε την επαφή με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας¹³

Τα μικρόβια είναι πιο πιθανό να εισέλθουν στο σώμα σας μέσω των ματιών, της μύτης και του στόματος. Εάν πρέπει να αγγίξετε τα μάτια, τη μύτη ή στο στόμα σας κάντε το με ένα καθαρό χαρτομάντιλο ή πλύνετε πρώτα τα χέρια σας.

Αποφύγετε να βρίσκεστε κοντά σε άρρωστα άτομα¹³

Η γρίπη είναι μεταδοτική, πράγμα που σημαίνει ότι εξαπλώνεται εύκολα σε χώρους με πολύ κόσμο. Όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει ή φτερνίζεται, τα σταγονίδια που περιέχουν τον ιό μπορούν να εξαπλωθούν έως και ένα μέτρο και να σας μολύνουν. Φορέστε μάσκα για να προστατευτείτε και προσπαθήστε να κρατήσετε ασφαλείς αποστάσεις.



Αν δεν αισθάνεστε καλά, μείνετε σπίτι¹³

Εάν αισθάνεστε άρρωστοι, είναι καλύτερο να απομονωθείτε για να μειώσετε την εξάπλωση του ιού και την πιθανότητα να μολύνετε κάποιον που μπορεί να είναι πιο ευάλωτος από εσάς.



Αν υπάρχει ένα πράγμα που μάθαμε τα τελευταία χρόνια, είναι ότι η υγεία είναι κάτι που δεν πρέπει ποτέ να θεωρούμε δεδομένο. Ενώ υπάρχουν μερικά πράγματα που δεν μπορούμε να προβλέψουμε, ευτυχώς, υπάρχουν άλλα που μπορούμε, και ακόμα καλύτερα, να τα αποτρέψουμε!

Οι κίνδυνοι για την υγεία από την εποχική γρίπη δεν πρέπει να υποτιμώνται.

Ο εμβολιασμός ενάντια στη γρίπη περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και χορηγείται δωρεάν σε άτομα που ανήκουν στις ομάδες αυξημένου κινδύνου. Συμβουλευτείτε τον ιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν την συμβουλή ιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας.

Βιβλιογραφία:

1. ECDC. Seasonal influenza. Available at: <https://www.ecdc.europa.eu/en/seasonal-influenza>, last accessed: October 2023
2. WHO. Noncommunicable diseases. Key facts. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>, last accessed: October 2023
3. Kwong JC, et al. N Engl J Med. 2018;378(4):345-353
4. CDC. Flu & People with Diabetes. Available at: <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/diabetes.htm>, last accessed: October 2023
5. Mertz D, et al. BMJ. 2013;347:f5061
6. Wilking H, et al. Euro Surveill. 2010;15(49):19741
7. Mallia P, Johnston SL. Influenza infection and COPD. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2007;2(1):55-64. doi: 10.2147/copd.2007.2.1.55. PMID: 18044066; PMCID: PMC2692119, last accessed: July 2023
8. Bolge SC, et al. Infect Dis Ther. 2021;10(1):213-228
9. European Society of Cardiology (ESC): <https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/Flu-vaccination-linked-with-lower-risk-of-death-in-patients-with-high-blood-pressure>, last accessed: July 2023
10. Cancer Research UK. Flu vaccine and cancer treatment. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/cancer-drugs/flu-vaccine>, last accessed: October 2023
11. Hermann B, et al. Eur J Clin Microbiol Infect Dis. 2017;36(3):565-573.
12. CDC. Flu and People With Chronic Kidney Disease. Available at: <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/chronic-kidney-disease.htm>, last accessed: October 2023
13. ECDC. Protect yourself against flu. Available at: <https://www.ecdc.europa.eu/en/seasonal-influenza/prevention-and-control/personal-protective-measures>, last accessed: October 2023
14. ECDC. About seasonal influenza prevention. Available at: <https://www.ecdc.europa.eu/en/seasonal-influenza/prevention-and-control/vaccines/vaccination-coverage>, last accessed: October 2023



υπό την αιγίδα:
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC SOCIETY OF CARDIOLOGY

Χρονική διάρκεια εκστρατείας ενημέρωσης Σεπτέμβριος 2023 - Ιούνιος 2024

Viatrix Hellas Ltd, Λ. Μεσογείων,

253-255, Ν. Ψυχικό 154 51, Αρ. ΓΕΜΗ: 148421801000,

Τηλ.: 210-0100002, 210-9891777, 210-9936410, 210-6775690