



Saisonale Grippe (Influenza)

Allgemeines

Die saisonale Grippe wird durch Influenzaviren verursacht und ist nicht mit einer einfachen Erkältung (Schnupfen, Husten und Halsschmerzen) vergleichbar. Drei Typen werden unterschieden: A, B und C. Seit 1977 existieren ausserdem die Subtypen A/H1N1 (Schweinegrippevirus), A/H3N2 (saisonaler Grippevirus) sowie der Typ B nebeneinander. Die Viren des Typs A treten beim Menschen am häufigsten auf und verursachen die stärksten Krankheitssymptome. Jedes Jahr verändern sich die Influenzavirenstämme, weshalb auch jedes Jahr neue Impfstoffe produziert werden. In der Regel erfolgen Grippewellen (Influenzaepidemien) in der nördlichen Hemisphäre zwischen Dezember und März mit einem Maximum der Krankheitsfälle im Januar und Februar. Jeweils im Februar der nachfolgenden Wintersaison wird durch weltweite Laborauswertungen bekannt, welche Virenstämme zirkulieren. Damit gibt die Weltgesundheitsorganisation WHO die Empfehlung für die Impfstoffzusammensetzung. Jedes Jahr werden in der Schweiz 1000 bis 5000 Personen wegen Grippekomplikationen ins Spital eingewiesen und 400 bis 1500 Personen sterben daran. Bei ausgedehnten Epidemien liegt diese Zahl noch höher.

Übertragung

Das Virus ist in den Atemwegssekreten nachweisbar. Ansteckungswege sind:

- Direkt durch Tröpfchen, die eine Person beim Niesen, Husten und blossen Sprechen verbreitet. Indirekt über Oberflächen (z.B. Türklinken), weil das Virus während einer gewissen Zeit sein Infektionspotential bewahren kann.
- Indirekt durch die Hände: Deshalb ist die Händehygiene eine sehr wichtige Vorbeugung. Ebenso wird das Risiko einer indirekten Infektion geringer bei jenen, die darauf achten Nase, Mund und Augen nicht zu berühren.
- Infizierte Personen sind bereits vor Auftreten der Symptome ansteckend und können das Influenzavirus in ihrem Umfeld übertragen. In Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen, Spitälern, Alters- und Pflegeheimen, etc. besteht naturgemäss ein erhöhtes Übertragungsrisiko.

Inkubationszeit

Zwischen Ansteckung und Erkrankungsbeginn liegen 2 bis 3 Tage. Infizierte Erwachsene können bereits am Vortag vor Symptombeginn ansteckend sein und bleiben es während 3 bis 5 Tagen. Kinder können andere schon früher anstecken und bleiben bis zu 10 Tagen ansteckend. Am höchsten ist das Ansteckungsrisiko bei Beginn der Krankheit. Deshalb ist es enorm wichtig, dass Personen, die sich krank fühlen, Fieber oder eine bestätigte saisonale Grippe haben, nach Hause gehen und für einige Tage das Haus nicht verlassen.

Krankheitszeichen

Die saisonale Grippe hat einen plötzlichen Beginn mit Fieber über 38°C, oft mit Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Hustenanfälle, Atembeschwerden sowie Muskel- und Gelenkschmerzen und einem starkem Krankheitsgefühl. Bei Kindern können die Hauptsymptome Durchfall und Bauchschmerzen sein. Bei einer gewöhnlichen Erkältung treten die Symptome nicht so abrupt, sondern nur allmählich auf. Sie beschränken sich auf die oberen Luft-



wege und einer Rötung der Augen. Zudem ist das Fieber nicht so hoch und es treten kaum Komplikationen auf.

Diagnose

Die Diagnose wird durch eine Blutuntersuchung oder der Untersuchung des Nasensekrets gestellt.

Behandlung

Die Therapie ist symptomatisch, das heisst Fieber senken, Husten und Schnupfen lindern, viel Trinken und zu Hause bleiben.

Verlauf / Prognose

Die Grippe kann rund zehn Tage dauern. Der Husten und das Schwächegefühl können länger andauern. Bei mit chronischen Erkrankungen vorbelasteten Personen, älteren Menschen, Säuglingen und schwangeren Frauen kann die saisonale Grippe zu Komplikationen führen, die durch das Virus selber oder einer bakteriellen Superinfektion verursacht werden. Die häufigsten Komplikationen sind Atembeschwerden, Lungenentzündungen, Mittelohrentzündungen, Herzmuskelentzündungen aber auch neurologischen Komplikationen, z.B. Hirnhautentzündungen oder Lähmungen. Deshalb ist es wichtig, bei Verschlimmerung der Symptome oder wenn diese mehr als eine Woche anhalten, den Arzt/die Ärztin aufzusuchen. Ohne Komplikationen heilt die saisonale Grippe vollständig aus.

Vorbeugung

Grundsätzlich gilt, sich selber Sorge zu tragen und andere nicht anzustecken.

- Erkrankte Personen sollten sofort nach Hause gehen, um nicht weitere Personen anzustecken.
- Hygienemassnahmen einhalten: Papiertaschentücher verwenden und sie nach Gebrauch sofort entsorgen. Häufig mit Seife die Hände waschen. Direkte und indirekte Kontakte zu anderen Menschen vermeiden (z.B. Händeschütteln, gemeinsame Benutzung von Handtüchern etc.).