



GRİP VE GRİP AŞISI



Yayına Hazırlayan
Ecz. Esen SEZEN

Grip, influenza dediğimiz virüsün neden olduğu, solunum yoluyla insan vücuduna girerek özellikle sonbahar sonu, kış ve ilkbahar başında salgınlar yapan bir infeksiyon hastalığıdır. Nezle ile grip karıştırılmamalıdır. Nezle, diğer ismiyle soğuk algınlığı, nezle virüslerinin yaptığı, sürekli burun akıntısı, hapşırma, öksürme, gözlerde, boğazda yanma hissiyle seyreden, genellikle ateşsiz bir üst solunum yolu infeksiyonudur. Hastalık 3-7 günde kendiliğinden düzelmekte, genellikle ayakta geçirilmektedir. Halbuki grip, hastayı yatağa düşürecek şiddette şikayetlerle seyreder. Bu şikayetler, 400C'ye varan yüksek ateş, genel vücut kırgınlığı, şiddetli bel, eklem ve kas ağrıları, baş ağrısı ve aşırı halsizliktir.

Grip de nezle gibi, hasta kişilerin bulunduğu ortamlarda, hapşırma ve öksürme yoluyla ve virüs bulaşmış ellerle temas (örneğin tokalaşma) sonrasında kolaylıkla bulaşır. Yatak istirahati ve ortaya çıkan şikayetleri azaltmaya yönelik destekleyici tedaviler yanında gerekli görülmesi durumunda komplikasyonlara yönelik tedaviler verilir.

Grip için geliştirilmiş ve kullanılan grip aşısı mevcuttur. Grip aşısı inaktive (ölü) bir aşıdır ve her

yıl tek doz olarak uygulanması önerilmektedir. Grip aşısının her yıl tek doz olarak uygulanmasının önerilmesinin nedeni grip virüsünün (influenza virüsü) hemen her yıl genetik yapısını değiştirmesi ve farklı bir virüs olarak ortaya çıkmasıdır. Gelişmiş ülkeler grip aşısını genellikle programlarına almış ve vatandaşlarına ücretsiz olarak sunmaktadırlar. Ülkemizde grip aşısı rutin olarak yapılmamaktadır, ancak aşı özellikle risk altındaki gruplara önerilmektedir.

Grip aşısı, özellikle hastalığa yakalanma ve sonrasında oluşabilecek hastalıklar yönünden risk taşıyan yüksek risk grubu dediğimiz kişilere faydalıdır. Aşı, bir önceki senede en sık karşılaşılan virüs tipine karşı, Dünya Sağlık Örgütü'nün önerileri doğrultusunda hazırlan-





maktadır. Her yıl Ekim-Kasım aylarında tek doz şeklinde yapılmalıdır. Aşı ile koruyuculuk sağlıklı kişilerde %80'lere varmaktadır; yaş ilerledikçe koruyuculuk %50-60'lara inmekle birlikte hastalığın hafif geçirilmesi sağlanmaktadır. Üstü Üstü Aşının yararlı olması için salgın başlamadan önce yapılması gerekmektedir.

Grip aşısı, genel olarak 65 yaş ve üzerindeki bireylerle, grip sonrası hastalık riski olan herkese, 6 aylık bebeklikten itibaren yapılmalıdır. Çünkü ağır seyirli hastalık nedeniyle işgücü kaybı ve dolayısıyla ekonomik kayıp olmakta, hatta özellikle risk gruplarında ölümlerle karşılaşabilmektedir. Aşı yapılması gereken bu yüksek risk grupları şunlardır:

1. 65 yaş ve üstündeki kişiler (özellikle bakımevlerinde kalanlar)

2. Kronik hastalığı olan kişiler: Kronik kalp, akciğer (astımlılar dahil), karaciğer, böbrek hastalığı, şeker hastalığı ve diğer endokrin sistemi hastalığı olanlar

3. Kronik hastalık dışında bağışıklık sistemleri zayıflamış olan kişiler: Kanseri-lösemili kişiler, bağışıklık sistemi hastalığı olanlar, organ ve kemik iliği nakli yapılan kişiler

4. Uzun süreli aspirin tedavisi alan çocuk ve gençler.

Ayrıca risk grubundaki kişilere grip bulaştırabilecek sağlıklı kişilerin de (örneğin hastanelerde yoğun bakım, yenidoğan, nakil, bağımsızlığı zayıf hastaların bakıldığı bölümlerde çalışan doktor, hemşire, hastabakıcılar; kreş ve huzurevleri çalışanları; birlikte yaşayan aile bireyleri...) aşılması önerilmektedir. Hamile kadınların da, gripten korunmak için gerekli önlemleri alması gerektiğine işaret eden uzmanlar, hamilelik sırasında bulaşan gripin, bebekte ve anne adayında çeşitli komplikasyonlara neden olduğuna işaret ediyor. İlk 3 ayından sonra tüm hamilelere grip aşısı öneren uzmanlar, 6 ayından itibaren bütün bebeklere de grip aşısı yaptırılması gerektiğini kaydediyor.

Aşı, embriyonlu yumurta kesesinden elde edildiğinden dolayı yumurta alerjisi olanlar kullanmamalıdır. Aşı sonrası nadiren, hafif geçen, nezle benzeri bir tablo oluşabilir. Aşı yerinde kızarıklık, ısı artışı, hafif ateş, kas ağrıları, kırıklık hissi olabilir, bu semptomlar 1-2 günde düzeler. Ateşli hastalığı olanlara, iyileştikten sonra aşı önerilir. Aşı gebe kadınlara 3. aydan sonra ve yenidoğan dönemi bebeklerine yapılabilir. AIDS hastalarına da aşı yapılabilir.

Grip aşısı olan kişi sadece gribe karşı ve ancak belli oranda ko-



runur. Aşının bağışıklık oluşturmadığı kimselerde ve grip dışındaki diğer solunum yolu hastalıklarında genel korunma tedbirlerine dikkat edilmelidir. Solunum yolu hastalıklarının (grip, nezle, soğuk algınlığı vb) topluma yayılmasında sağlamalardan çok hasta olanların daha dikkatli ve sorumlu davranması gerekir. Hastalar en azından hastalıkları tamamen düzeleneye kadar başkalarıyla öpüşmemeli, kucaklaşmamalı ve hatta tokalaşmamalıdır (virus yıkanmamış elde de bulunur). Ayrıca yine hastalar ağız ve burunlarıyla temas ettiklerinde, öksürük hapsirik nedeniyle ellerine sekresyonları bulaştığında ellerini yıkamadan başkalarının kullandığı telefon gibi ortak gereçlere temas etmemelidirler. Hastalar ilk 3-4 gün zorunlu olmadıkları durumlarda sinema, okul, işyeri, metro, otobüs gibi kalabalık ortamlara girmemeli, evlerinde istirahat etmeli, mutlaka gerekiyorsa başkalarına bulaştırmamak için maske ile sokağa çıkmalıdır. Korunmak için sonbahar-kış aylarında uygun giyim ve beslenmeye dikkat edilmeli, kalınyünlü sıcak giysiler kullanılmalı, terli kalınmamalı, bol sebze meyve tüketilmeli ; vücut direncini düşüren aşırı yorgunluk, alkol, sigara, az ve düzensiz uyku, düzensiz ve tek yönlü beslenme gibi etkenlerden uzak durulmalıdır.

