

Grippe: Alle Jahre wieder ein Thema

Die hochansteckende Grippe, welche alljährlich einen grossen Teil der Bevölkerung befällt, kann zu ernsthaften Komplikationen führen und sogar tödlich verlaufen. Aus diesem Grund sollten sich ältere Menschen sowie Personen, die an einer chronischen Erkrankung leiden oder einem erhöhten Ansteckungsrisiko ausgesetzt sind, im Herbst gegen Grippe impfen lassen.

Bei der Grippe handelt es sich um eine äusserst ansteckende Virusinfektion der Atemwege, die alle Jahre wieder in den nasskalten Wintermonaten auftritt und von Zeit zu Zeit das Ausmass einer Epidemie annimmt. Obwohl die Grippe bei den meisten Betroffenen nach sieben bis zehn Tagen wieder abgeklungen ist, handelt es sich keineswegs um eine harmlose Erkrankung. So wird geschätzt, dass in der Schweiz jedes Jahr über 1'000 Personen wegen Grippekomplikationen hospitalisiert werden müssen und 400 bis 1'000 Personen an den Folgen der Grippe versterben.

Wandlungsfähiges Virus

Die Grippe wird durch das Influenzavirus ausgelöst, welches überall auf der Welt verbreitet ist. Bei den Influenzaviren sind drei verschiedene Untergruppen bekannt, die unterschiedlich schwer verlaufende Krankheitsformen auslösen und in ihrer Tendenz zur Ausbreitung variieren. So kommen die Influenzaviren der Gruppe A und B relativ häufig vor und führen zu mittelschweren bis schweren Erkrankungen, während die Viren der Untergruppe C eher selten auftreten und mit leichten Krankheitsverläufen einhergehen. Die Influenzaviren der Gruppe A und in einem geringeren Masse auch diejenigen der Gruppe B verändern ständig ihre Struktur, weshalb eine überstandene Grippe nicht vor einer erneuten Infektion mit einem veränderten Virus schützt.

Schnelle Ausbreitung

Die Ansteckung mit Grippe erfolgt vor allem über die Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch, was zu einer schnellen Ausbreitung der Krankheit in grossen Bevölkerungsgruppen führt. Die infizierten Personen scheiden durch Husten, Niesen oder Sprechen kleinste Mengen an Influenzaviren in die Umgebung aus, die von den umstehenden Personen

eingeatmet oder über die Schleimhäute aufgenommen werden. Zur Verringerung des Ansteckungsrisikos ist es deshalb ratsam, während der Grippezeit regelmässig die Hände zu waschen und das Berühren von Augen und Nase mit den Händen zu vermeiden.

Ernsthafte Komplikationen möglich

Die Grippe bricht in der Regel ein bis zwei Tage nach der Ansteckung aus, wobei die Symptome im Gegensatz zu einer Erkältung plötzlich auftreten. Dabei kommt es zu hohem Fieber, das Werte über 40°C erreichen kann, sowie zu Schüttelfrost, Muskel- und Gliederschmerzen, heftigen Kopfschmerzen, trockenem Husten und Halsschmerzen. Obwohl die akuten Symptome in der Regel nach ungefähr sieben bis zehn Tagen abgeklungen sind, leiden viele betroffene Personen noch während mehreren Wochen an starker Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Ausserdem wird bei einer Grippe das körpereigene Abwehrsystem geschwächt und dadurch die Anfälligkeit für weitere Erkrankungen erhöht, welche mit ernsthaften Komplikationen einhergehen oder sogar tödlich verlaufen können. Die häufigsten Komplikationen der Grippe sind Entzündungen der Atemwege, Kiefer- und Stirnhöhlenentzündungen sowie Mittelohrentzündungen, und in selteneren Fällen kommt es zu einer Lungenentzündung oder sogar zur gefürchteten Herzmuskelentzündung.

Rechtzeitig an die Grippeimpfung denken!

Die wirksamste Massnahme zur Verhinderung der Grippe ist die Impfung, welche für Risikogruppen wie ältere Menschen und Personen mit einer chronischen Erkrankung oder einem erhöhten Ansteckungsrisiko dringend empfohlen wird. Der Impfstoff besteht aus abgetöteten Virenbestandteilen derjenigen Influenzastämme, die im kommenden Winter zu erwarten sind. Nach der Verabreichung des Impfstoffes wird das körpereigene Abwehrsystem angeregt, spezifische Antikörper gegen das Virus zu bilden, welche die bei einer Ansteckung eingedrungenen Viren abfangen. Die Impfung sollte zwischen September und November vorgenommen werden und erreicht bereits nach 7 bis 14 Tagen ihren vollständigen Schutz, der anschliessend während sechs bis zwölf Monaten erhalten bleibt.

Arztbesuch empfohlen

Wegen der hohen Komplikationsrate ist es für Risikopersonen sinnvoll, bei den ersten Anzeichen einer Grippe sofort den Arzt aufzusuchen. Innerhalb der ersten 48 Stunden nach dem Auftreten der Symptome kann die Grippe mit einem Medikament behandelt werden, das die Virusvermehrung hemmt und dadurch die Intensität und Dauer der Krankheit sowie die

Häufigkeit der Komplikationen verringert. In den meisten Fällen genügt es jedoch, bei einer Grippe einige Tage Bettruhe einzuhalten, wobei gleichzeitig auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden sollte. Darüber hinaus können verschiedene Medikamente eingenommen werden, welche das Fieber senken und die Schmerzen lindern.

Grippeimpfung – wirksame Massnahme gegen diese Virusinfektion

Die Grippeimpfung wird der folgenden Risikogruppe dringend empfohlen:

- Personen über 65 Jahre
- Personen mit chronischen Lungenkrankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen oder der Zuckerkrankheit
- Personen mit einem geschwächten körpereigenen Abwehrsystem
- Personen mit erhöhtem Ansteckungsrisiko wegen häufigem Kontakt mit anderen Menschen

Dr. med. Daniel Wieser ist Facharzt FMH für Allgemeinmedizin. Er ist Mitglied der Ärztevereinigung Horgen-Hirzel-Oberrieden (www.avhho.ch).