

Elternratgeber

Grippe (Influenza)

Liebe Eltern,

wie jeden Herbst und Winter beginnt auch dieses Jahr bald wieder die Grippezeit. Dieser Elternratgeber soll Sie über die Möglichkeiten informieren, sich vor einer Ansteckung an einer Grippe (Influenza) zu schützen.

Was ist die Grippe?

Bei der Grippe handelt es sich um eine Virusinfektion, die sehr leicht von Mensch zu Mensch übertragen werden kann.

Bei uns treten erste Infektionsfälle meist Ende des Jahres auf, die meisten Infektionen erfolgen im Zeitraum Januar bis März, manchmal auch bis in den April hinein.

Das Virus wird durch Tröpfcheninfektion übertragen, also entweder direkt durch Husten oder Niesen oder indirekt über die Hände von Erkrankten, an denen sich infektiöse Tröpfchen befinden. Auch auf Gegenständen können die Viren noch mehrere Stunden ansteckend sein.

Erkrankte sind schon einen Tag vor dem Auftreten von Beschwerden sehr ansteckend. Die Ansteckungsfähigkeit hält meist ca. 3-5 Tage nach dem Beginn von Beschwerden an.

Was für Beschwerden hat man?

Die Krankheit beginnt meist mit plötzlichem hohem Fieber, Schüttelfrost, Abgeschlagenheit, Kopf-, Rücken- und Gliederschmerzen. Zusätzlich tritt anschließend in vielen Fällen ein starker trockener Husten auf. Bei Kleinkindern kann es außerdem auch zu Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen oder einer Mittelohrentzündung kommen.

Das Fieber dauert meist 4-6 Tage, die anderen Beschwerden können auch 1-2 Wochen andauern.

Gibt es Komplikationen?

Bei Patienten mit einer vorbestehenden chronischen Krankheit, wie Asthma, Diabetes, Herz- oder Nierenerkrankungen oder auch bei Schwangeren, Personen über 60 Jahren oder jungen Säuglingen kann es zu schwerwiegenden Komplikationen wie Lungenentzündungen oder Herz-Kreislaufversagen kommen.

Wie wird die Grippe behandelt?

Es gibt spezielle Medikamente, mit denen man Grippepatienten behandeln kann. Wegen der möglichen Nebenwirkungen und dem Risiko einer Resistenzentstehung werden diese Medikamente allerdings nur bei Risikopatienten empfohlen und sind auch nur wirksam, wenn der Patient nicht schon länger als 24 bis höchstens 48 Stunden erkrankt ist.

Deshalb behandelt man im Wesentlichen mit fiebersenkenden Mitteln und achtet darauf, dass der Patient reichlich trinkt.

Wie kann man eine Grippeinfektion vermeiden?

Um sich selber und andere vor einer Ansteckung zu schützen, ist es neben der Durchführung einer Grippeimpfung sinnvoll, dass man während der Grippezeit

- nach Kontakt mit anderen Menschen öfters die Hände mit Seife wäscht,
- darauf achtet, sich beim Husten oder Niesen nicht die Hand, sondern den Ärmel vor das Gesicht zu halten,
- größere Menschenansammlungen wenn möglich meidet,
- bei Fieber oder anderen Krankheitszeichen zu Hause bleibt, bis man wieder gesund ist.

Wer soll sich impfen lassen?

Die Impfung gegen den Grippevirus ist vor allem für Personen sinnvoll, bei denen die Grippe möglicherweise schwerer verläuft. Deshalb empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die Impfung vor allem für Personen

- mit einer chronischen Grundkrankheit (Asthma, Diabetes, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Immunschwäche, ...),
- die schwanger sind ab dem 2. Trimenon,
- über 60 Jahren,
- mit einem erhöhten Ansteckungsrisiko (Kundenverkehr, Großraumbüro, Berufspendler mit öffentlichen Verkehrsmitteln, medizinisches Personal, ...) und Kontakt mit Risikopatienten.

Da sich die Grippe vor allem in Schulen und Kindergärten verbreitet, kann es auch sinnvoll sein, gesunde Kindergarten- und Schulkinder zu impfen, wenn sich Personen mit einem höheren Risiko für Komplikationen im Haushalt befinden.

In Baden-Württemberg übernehmen die Krankenkassen die Kosten der Impfung für jeden, der sich impfen lassen möchte.

Wer soll nicht geimpft werden?

Die verfügbaren Impfstoffe sind für Säuglinge unter 6 Monaten nicht zugelassen. Die Impfung während der Stillzeit ist problemlos möglich.

Da sich im Impfstoff Reste von Hühnereiweiß befinden können, dürfen auch Personen mit einer starken Hühnereiweißallergie nicht geimpft werden.

Wann und wie oft muss man impfen?

Da sich die Grippe vor allem ab Januar ausbreitet, sollte man sich vorher impfen lassen. Der aktuelle Impfstoff ist meist ab September des Jahres verfügbar.

Um für diesen Winter einen Schutz zu haben müssen Kinder unter 12 Jahren, die noch nie gegen Grippe geimpft worden sind, zweimal geimpft werden, alle anderen Personen nur einmal. Da sich das Virus jedes Jahr ändert, ist man auch nur gegen das aktuelle Virus geschützt.

Will man im nächsten Winter auch wieder geschützt sein, muss man sich mit dem dann aktuellen Impfstoff erneut impfen lassen.

Was sind die Nebenwirkungen?

Die Nebenwirkungen der Grippeimpfung sind vorübergehend und dauern meist nicht länger als 2-3 Tage.

Im Einzelnen kann es öfters zu folgende Beschwerden kommen: Rötung, Schwellung Schmerzen und Lymphknotenschwellungen an der Einstichstelle, sowie Allgemeinsymptome wie Fieber, Frösteln, Schwitzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit und Unwohlsein.

Sehr selten kann es zu allergischen Reaktionen, Gefäßentzündungen oder einer vorübergehenden Verminderung der Zahl der Blutplättchen kommen.

Grippeimpfstoff als Nasenspray

Seit 2012 gibt es in Deutschland für Kinder und Jugendliche, einen Grippeimpfstoff den man nicht spritzt, sondern als Nasenspray einnimmt.

Dieser Impfstoff ist besser verträglich und teilweise auch besser wirksam, als der herkömmliche Grippeimpfstoff. Leider ist diese Impfung zur Zeit noch keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Sollten Sie Interesse an diesem Grippeimpfstoff für Ihr Kind haben, dann erkundigen Sie sich bitte bei uns.

Impfung in der Schwangerschaft

Da Schwangere, Wöchnerinnen und kleine Säuglinge Risikopatienten bei einer Grippeinfektion sind, gilt in Deutschland seit 2010 die Empfehlung, im Winter Schwangere ab dem zweiten Trimenon gegen Grippe zu impfen.

Dadurch ist die Mutter als Schwangere und später als Wöchnerin geschützt und auch das Baby bekommt über den Nestschutz bereits einen Grundschutz gegen die Grippeerkrankung mit.

Zusätzlich kann es in diesem Fall auch empfehlenswert sein, Familienmitglieder mit einem hohen Ansteckungsrisiko (Schul- oder Kindergartenkind, beruflich erhöhtes Ansteckungsrisiko, ...) ebenfalls zu impfen, um so Mutter und Baby zu schützen.

Diesen und weitere Elternratgeber können Sie auch auf unter www.schmetzer-heising.de lesen und herunterladen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten. Bei weiteren Fragen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich gerne an uns.

Ihr Praxisteam.