

Influenza (Virusgrippe)

Was versteht man unter Influenza?

Die Influenza (umgangssprachlich Grippe genannt) ist eine durch Influenzaviren hervorgerufene Infektionskrankheit. Die Influenzaviren kommen in den drei Typen A, B und C vor. Für den Menschen sind nur die beiden Typen A und B relevant.

Die Viren breiten sich schnell aus und können bevorzugt im Winter zu regionalen aber auch weltweiten Epidemien mit schweren Erkrankungen führen. Jährlich versterben etwa eine Million Menschen an den Folgen der Grippe, allein in Deutschland beträgt die Zahl der Todesopfer 8.000 bis 20.000 pro Jahr.

In der Grippezeit 2009/2010 breitete sich das neue Virus A/H1N1 weltweit aus. Bekannt wurde es unter dem Namen „Neue Influenza“ bzw. „Schweinegrippe“.

Trotz der rasanten weltweiten Verbreitung dieser neuen Erregerform blieb der gefürchtete schwere Verlauf weitgehend aus. Dennoch kam es auch gerade bei jungen Menschen zu Todesfällen in Folge dieser Erkrankung.

Seit der Jahreswende 2010/2011 verstärken sich die Anzeichen, dass die diesjährige Grippezeit begonnen hat. Aktuelle Beobachtungen zeigen, dass neben anderen saisonalen Grippevirustypen vor allem das Virus A/H1N1 bei den Erkrankten nachgewiesen wird.

Wie kommt es zur Infektion mit den Grippeviren?

Die Erreger werden durch Husten und Niesen freigesetzt und durch eine Tröpfcheninfektion auf dem Luftweg oder über die Hände von Mensch zu Mensch übertragen.

Inkubationszeit

Von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Erkrankung vergehen in der Regel 1-2 (maximal 5) Tage

Welche Symptome treten bei einer Erkrankung auf?

Typisch ist ein plötzlicher Erkrankungsbeginn mit Fieber, trockenem Reizhusten, Halsschmerzen, Muskel- und/oder Kopfschmerzen.

Es können auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. Die Dauer der Erkrankung liegt zwischen 5 und 7 Tagen, bei Komplikationen auch länger.

Welche Komplikationen können bei einer Erkrankung auftreten?

Am häufigsten kommt es zu Lungenentzündungen, entweder durch die Virusinfektion selbst oder durch eine zusätzliche Infektion mit Bakterien, und zu Herzmuskelentzündungen. Besonders gefährdet sind Personen mit chronischen Vorerkrankungen (z.B. Lungenerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Herzerkrankungen, Immunschwäche). Auch Schwangere haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf.

Wie kann man eine Infektion mit den Influenzaviren feststellen?

Häufig kann der behandelnde Arzt die Diagnose schon aufgrund der typischen Krankheitszeichen stellen.

Ein sicherer Nachweis der Influenzaviren kann durch einen Schleimhautabstrich aus Nase oder Rachen im Labor erfolgen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bei unkomplizierten und leichteren Krankheitsverläufen ist in der Regel eine Behandlung der Symptome (z.B. mit fiebersenkenden, schmerzlindernden oder hustenstillenden Mitteln) ausreichend.

Als Allgemeinmaßnahmen sollte Bettruhe eingehalten und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Für Menschen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf stehen Medikamente zur Verfügung, die das Viruswachstum hemmen. Wichtig ist, dass die Behandlung in solchen Fällen so früh wie möglich, das heißt innerhalb von 48 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome, begonnen werden muss. Informieren Sie bei typischen Grippe-symptomen deshalb möglichst bald Ihren Arzt, damit dieser entscheiden kann, ob bei Ihnen eine solche Therapie erforderlich ist.

Wie kann ich mich vor einer Infektion schützen?

Die wirksamste Vorbeugung ist eine Schutzimpfung, die allerdings jedes Jahr erneut durchgeführt werden muss.

Das liegt daran, dass die Grippeviren sich ständig verändern und deshalb jedes Jahr ein neuer Impfstoff entwickelt werden muss. In diesem Jahr wurde der übliche Impfstoff so verändert, dass er, im Gegensatz zum letzten Jahr, neben anderen Influenzaviren auch einen Schutz vor dem sogenannten Schweinegrippevirus A/H1N1 bewirkt. Auch Konservierungsstoffe oder Wirkstoffverstärker sind nicht enthalten. Die Impfung ist in der Regel gut verträglich.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) hat eine Impfung für folgende Personengruppen empfohlen:

- Menschen über 60 Jahre,
- Personen mit berufsbedingt erhöhtem Ansteckungsrisiko,
- Menschen mit chronischen Vorerkrankungen
- Schwangere im 2. und 3. Schwangerschaftsdrittel..

Die Kosten für die Impfung trägt in der Regel die Krankenkasse. Der vollständige Impfschutz tritt nach etwa 14 Tagen ein. Da die Influenzasaison in Deutschland gerade erst beginnt, ist auch jetzt eine Impfung noch sinnvoll, insbesondere für den oben genannten Personenkreis.

Das Ansteckungsrisiko kann durch die Einhaltung folgender grundlegender Hygienemaßnahmen deutlich reduziert werden:

1. Erkrankte Personen sollten Kontakte zu anderen Menschen auf das unbedingt notwendige Mindestmaß beschränken, um diese vor einer Infektion zu schützen.
2. Beim Husten oder Niesen sollte grundsätzlich ein Abstand zu anderen Menschen eingehalten werden und möglichst Mund und Nase mit einem Tuch (Einmaltaschentuch) abgedeckt werden bzw. es sollte nicht in die Hand, sondern in die Ellenbeuge gehustet oder geniest werden („hygienisches Niesen und Husten“).
3. Papiertaschentücher nur einmal benutzen und diese möglichst in einem geschlossenen Mülleimer entsorgen.
4. Auf peinliche Händehygiene achten und häufig, insbesondere nach Aufenthalt außer Haus, die Hände waschen.
5. Bei der Begrüßung bzw. Verabschiedung sollte auf Händeschütteln, Umarmungen und Begrüßungsküsse verzichtet werden.