

Saisonale Influenza

Was ist die saisonale Influenza?

Jeden Winter treten neben vielen grippalen Infekten auch Erkrankungen an saisonaler Influenza auf. Die saisonale Influenza ist eine hochfieberhafte Viruserkrankung und wird durch verschiedene Typen (Subtyp A/H1N1, A/H3N2 oder Typ B) von Influenzaviren ausgelöst.

Wie erfolgt die Ansteckung?

Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion. Erkrankte Personen scheiden die Viren beim Husten, Niesen und Sprechen aus. Nach dem Niesen oder Husten sind Sekrettröpfchen mit Influenzaviren in bis zu 2 Meter Entfernung zu erwarten. Durch Einatmen des Virus oder durch Berühren von Mund, Nase oder Augen mit verunreinigten Händen (z. B. nach Händeschütteln mit einer erkrankten Person) gelangt das Virus über die Schleimhaut in den Körper. Das Infektionsrisiko wird dabei von der übertragenen Virusmenge beeinflusst.

Welche Vorbeugemaßnahmen gibt es?

Persönliche Hygienemaßnahmen können dazu beitragen, das Erkrankungsrisiko zu senken.

- Regelmäßiges Händewaschen mit Seife und warmem Wasser.
- Berühren von Augen, Nase oder Mund mit ungewaschenen Händen vermeiden.
- Händeschütteln oder Begrüßungsküsse während der Grippezeit einschränken.
- Bei der Pflege von Erkrankten besonders auf Hygienemaßnahmen achten.
- Ein gesundheitsbewusster Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Erholung) wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus und kann damit die körpereigene Abwehr erhöhen.

Welche Schutzmöglichkeiten gibt es?

Den besten Schutz gegen die saisonale Influenza bietet die jährliche Impfung. Die Dauer des Impfschutzes ist von der Menge der gebildeten Antikörper und deren Verweildauer im Körper abhängig. Da sich die Oberfläche der Viren laufend ändert, ist es notwendig, den Influenzaimpfstoff jährlich anzupassen und herzustellen. Aus diesem Grund ist der Impfschutz einer saisonalen Influenzaimpfung jährlich zu erneuern.

Wie äußert sich die Erkrankung?

Von der Infektion bis zum Auftreten der ersten Erkrankungszeichen dauert es im Durchschnitt 1–3 Tage, (Inkubationszeit). Die Symptome sind: plötzlich beginnendes starkes Krankheitsgefühl mit hohem Fieber, Husten, Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen. Zusätzlich können Atemwegsbeschwerden, Halsschmerzen oder Durchfall und Erbrechen auftreten. Komplikationen können insbesondere bei Personen mit Grundkrankheiten wie etwa mit chronischen Herz- oder Lungenerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus oder Störungen des Immunsystems auftreten. Dabei ist die Lungenentzündung eine der häufigen Folgeerkrankungen, die manchmal auch sehr schwer oder tödlich verlaufen kann.

Was ist bei einer Erkrankung zu beachten?

Bei akuten beeinträchtigenden Krankheitszeichen und Fieber zu Haus bleiben. Betruhe und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wesentliche Maßnahmen zur Unterstützung der Genesung.

Bei Kindern und Erwachsenen mit chronischen Grunderkrankungen, abwehrgeschwächten Personen, Schwangeren und Säuglingen soll frühzeitig bei den ersten Symptomen eine Ärztin/ein Arzt kontaktiert werden.

Folgende Hygienemaßnahmen sollten von der erkrankten Person eingehalten werden:

- Andere Personen nicht anhusten und anniesen. Beim Niesen und Husten auf Hygiene achten
- Papiertaschentücher vorhalten oder in den Ärmel niesen oder husten. Verwenden von Einmaltaschentüchern und hygienische Entsorgung in einem Müllsack.
- Regelmäßiges gründliches Händewaschen.
- Häufiges stoßweises Lüften des Raumes vermindert die Virusmenge in der Luft.