

**GRIPPE (INFLUENZA)
für Patientinnen und Patienten**

Rudolf Steiger



Notfall Zürich 3

Zypressenstrasse 39 CH-8003 Zürich

published by NOTFALL ZÜRICH 3

copyright © NOTFALL ZÜRICH 3

october 2017 edition 2

Bitte diese Mitteilung wie folgt zitieren

Rudolf Steiger (2017). GRIPPE (INFLUENZA) (für Patientinnen und Patienten).

NOTFALL ZÜRICH 3: Research and Development: RD-3. URL: <http://www.nz3.ch/rd-3>

Inhalt

1. GRIPPE (INFLUENZA)	2
2. GRIPPE oder ERKÄLTUNG.....	3
3. VORGEHEN BEI GRIPPEVERDACHT.....	3
4. GRIPPEIMPFUNG.....	4
5. GRIPPEIMPFUNG 2017-2018.....	4
6. QUELLEN	5

1. GRIPPE (INFLUENZA)

Die Grippe, eine virale Krankheit, ist in den Industrieländern diejenige Infektionskrankheit, welche am häufigsten zum Tod führt. Beispielsweise tötete die Spanische Grippe (1918-1920), eine speziell gefährliche Variante, dutzende Millionen. Das waren mehr Opfer als diejenigen des Ersten Weltkriegs (1914-1918).

Neue Virenstämme entstehen oft in den Tropen und Subtropen in Ost- und Südost-Asien. Grippe-Fälle treten dort vor allem sporadisch auf. In den nördlicheren Breitengraden tritt die Grippe vorwiegend im Winter auf (und in den Südlicheren vorwiegend im Sommer).

Mögliche Gründe dafür sind:

- Niedrige Temperaturen (Grippe-Viren überleben länger ausserhalb des Körpers).
- Geringe absolute Luftfeuchtigkeit (Grippe-Viren bleiben länger infektiös).
- Bei trockenen Schleimhäuten kann das Grippe-Virus leichter in den Körper eindringen.
- Menschen halten sich häufiger in geschlossenen Räumen auf.
- Das Immunsystem ist im Winter schwächer.
- Mit schwächer werdender Sonne im Herbst sinkt der Vitamin D-Spiegel.

Es ist vorauszusehen: In der Schweiz werden auch diesen Winter wieder viele Menschen wegen der Grippe im Bett bleiben.

2. GRIPPE oder ERKÄLTUNG

"Ich habe die Grippe", sagen manche bei Husten, Halsweh oder laufender Nase. Vielleicht liegt aber nur eine einfache Erkältung vor: die Begriffe "Grippe" und "Erkältung" werden im täglichen Sprachgebrauch häufig synonym verwendet. Medizinisch wird aber zwischen einer Grippe (Influenza) und einer Erkältung ("common cold") unterschieden, da Schwere und Verlauf der Krankheit verschieden sind.

Krankheitsbeginn Die Grippe beginnt schlagartig und verschlechtert sich rasch. Die Patienten können oft auf die Stunde genau sagen, wann die Symptome angefangen haben. Eine Erkältung beginnt meist mit eher milden Symptomen an und verschlechtert sich allmählich.

Fieber Eine Grippe macht oft hohes Fieber, (39-41) °C, und zwingt die Betroffenen meist ins Bett. Bei der Erkältung ist die Körpertemperatur meist nur leicht bis mäßig erhöht (bis 38 °C).

Schnupfen Gehört regelmässig zu einer Erkältung. Bei einer Grippe eher die Ausnahme.

Gliederschmerzen Die Grippe bringt starke Muskel- und Gelenkschmerzen mit sich, während diese Beschwerden bei einer Erkältung eher gering ausgeprägt sind.

Kopfschmerzen Kopfschmerzen verhalten sich wie Gliederschmerzen. Bei einer Grippe eher stark ausgeprägt, bei einer Erkältung meist nur mildes Kopfweg.

Müdigkeit und Abgeschlagenheit Die Grippe geht mit ausgeprägter Abgeschlagenheit einher, welche über mehrere Wochen anhalten kann. Bei einer Erkältung verläuft die Schlapheit milder und deutlich kürzer.

Husten Husten ist bei der Grippe trocken und schmerzhaft. Die Erkältung beginnt ebenfalls mit trockenem Reizhusten, geht dann aber meist in Husten mit schleimigem Auswurf über.

Hals- und Schluck-Schmerzen Starke Schluckbeschwerden treten vor allem bei der Grippe auf. Halskratzen, leichte Schluckbeschwerden, Heiserkeit oder leichte bis stark ausgeprägte Halsschmerzen dagegen bei einer Erkältung.

3. VORGEHEN BEI GRIPPEVERDACHT

Bei Verdacht auf Grippe sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden, weil das Grippe-Virus die Neigung hat das Lungengewebe zu befallen. Das heisst gerade wegen dieser Neigung beginnt die Grippe oft mit einer viralen Lungenentzündung. Diese wiederum kann in eine bakterielle Lungenentzündung übergehen, die bei geschwächten Menschen schwer oder nicht mehr behandelbar sein kann. Dies gilt vor allem für Personengruppen, bei denen das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf erhöht ist: Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, ältere Personen oder Menschen mit chronischen Erkrankungen.

4. GRIPPEIMPFUNG

Grippe-Impfstoffe müssen nach jeder Grippe-Saison wieder neu hergestellt werden, weil das Grippe-Virus seine Erbsubstanz und seine Proteine an der Oberfläche laufend verändert. Geringe Abweichungen im Vergleich zum Vorjahr sind üblich ("drifts"). Größere Abweichungen ("shifts") sind seltener und oft verantwortlich für weltweite Epidemien (Pandemien, beispielsweise 1957 (Asiatische Grippe), 1968 (Hongkong Grippe)). Zudem gibt es zwei Untertypen, A und B. Es wird intensiv nach einem "Universalimpfstoff" geforscht welcher einerseits gegen beide Untertypen A und B wirksam ist und andererseits toleranter bezüglich "drift" und "shift".

Die Grippe-Impfung schützt nur vor Grippe, nicht aber vor Erkältungen. Vor diesen besteht kein Schutz. Man sollte sich im Oktober oder im November gegen Grippe impfen lassen.

Insbesondere:

- Die Grippeimpfung senkt bei gesunden Erwachsenen das Risiko einer Erkrankung an Grippe um über 70%.
- Auch wenn die Grippeimpfung eine Infektion nicht zu 100% verhindern kann, mildert sie dennoch Dauer und Schwere des Verlaufs.
- Die Grippe-Impfung hat keinen Einfluss auf die viel häufigeren banalen viralen Erkältungen welche gehäuft in der nass-kalten Jahreszeit auftreten.
- Die Grippe (Influenza) kann, im Gegensatz zu banalen Erkältungen, Komplikationen verursachen: Virale oder, im Verlauf bakterielle, Hals-, Nasen-, Ohren-Infektionen, Lungen-, Brustfell- und Herzbeutel-Entzündungen, Entzündungen des zentralen Nervensystems. Auch junge und ansonsten gesunde Menschen können davon betroffen und im Allgemeinbefinden oft über mehrere Wochen deutlich vermindert sein.
- Die in der Schweiz verwendeten Grippe-Impfstoffe können keine Grippe auslösen.

5. GRIPPEIMPFUNG 2017-2018ⁱ

Die in der Schweiz verwendeten Impfstoffe sind trivalent oder quadrivalent, das heisst wirksam gegen drei oder vier verschiedene Virenstämme. Die Welt-Gesundheitsorganisation WHO wählt jeweils bereits im Februar diejenigen Viren-Stämme aus, die mit grösster Wahrscheinlichkeit im folgenden Winter auf der Nordhalbkugel zirkulieren werden. Die Impfstoff-Hersteller benötigen sechs Monate um den Impfstoff herzustellen, zu testen und in ausreichenden Mengen auszuliefern. Alle in der Schweiz zugelassenen Grippe-Impfstoffe müssen importiert werden.

Insbesondere:

- Der im "Notfall Zürich 3 (NZ3)" verwendete Grippe-Impfstoff ist bewährt und trivalent, das heisst er wirkt gegen die Ansteckung mit den drei saisonal am ehesten zu erwartenden Grippe-Viren-Typen. Er ist unwirksam gegen Schweine- oder Vogel-Grippe, welche aktuell weltweit nur sehr vereinzelt auftreten.
- Die möglichen Nebenwirkungen der Grippe-Impfung sind bekannt, harmlos und können störend sein: Schmerzen am Einstichort und Rötung; allgemeine Symptome wie Fieber, Unwohlsein für ein bis zwei Tage nach der Impfung.

- **Wer soll sich impfen lassen?** Alle Personen mit einem **erhöhtem Risiko im Falle einer Ansteckung:**
 - Personen über 65 Jahren.
 - Personen mit chronischen Erkrankungen von Herz, Lunge, Leber, Nieren, Milz, Blut und Stoffwechsel.(z. B. Diabetes), chronischen Infektionen wie HIV und Hepatitis, sowie stark Übergewichtige.
 - Personen in Pflegeheimen.

Für obige Personen werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen

- Personen, welche privat oder beruflich mit oben genannten Personen regelmässig Kontakt haben.
- Spezialfälle (Schwangere, Familienangehörige von Kleinkindern unter sechs Monaten).

Für obige Personen betragen die Kosten um CHF 30.00.

- **Wann soll man sich impfen lassen?** **Mitte Oktober bis Mitte November 2017.**

Die Grippe-Impfung ist freiwillig. Fachpersonen im Gesundheitswesen und im paramedizinischen Bereich sollten sich impfen lassen um ihre Patientinnen und Patienten nicht anzustecken und um das Team einsatzfähig zu halten.

6. QUELLEN

ⁱ **BAG** (Bundesamt für Gesundheit). 2017. Saisonale Grippe – Lagebericht Schweiz.
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/menschgesundheitsuebertragbare-krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/saisonale-grippe---lagebericht-schweiz.html> (last access 1 oct 2017)