



Wat is de klassieke of seizoensgriep?

Griep is een ernstige en besmettelijke virale infectie van de luchtwegen veroorzaakt door een influenzavirus. In het noordelijke halfrond komt deze infectie vooral voor in de herfst en de winter, wanneer het koude en droge weer het overleven van het virus bevordert.

Wat zijn de typische symptomen?

Griep uit zich in het plotse verschijnen van hoge koorts (>38,5°C), rillingen, spierpijnen, een algemeen gevoel van onbehagen, hoofdpijn, intense vermoeidheid en een droge hoest. De symptomen verdwijnen meestal na een week, maar de hoest en de vermoeidheid kunnen langer aanhouden. Verkoudheid en griep zijn twee verschillende fenomenen. De tabel hieronder toont u hoe ze van elkaar te onderscheiden:

Symptomen	Influenza (griep)	Verkoudheid
Koorts	Typisch Tussen 38,5°C en 40°C Plots begin Houdt 2 tot 5 dagen aan	Zeldzaam
Hoofdpijn	Gebruikelijk en soms intens	Zeldzaam
Pijnen en spierpijnen	Gebruikelijk en soms intens	Zeldzaam
Intense vermoeidheid	Enkele dagen Kan soms langer duren	Zeldzaam
Misselijkheid en braken	Gebruikelijk, vooral bij kinderen onder 6 jaar	Zeldzaam
Neusverstopping en lopende neus	Zeldzaam	Gebruikelijk
Niezen	Zeldzaam	Gebruikelijk
Keelpijn	Zeldzaam	Gebruikelijk
Pijn in de borstkas	Gebruikelijk en soms intens	Soms, licht tot matig
Hoesten	Gebruikelijk	Gebruikelijk maar licht of matig

Kan griep ernstig zijn? De meeste mensen in goede gezondheid genezen vanzelf van een griep. Mensen boven de 50 en mensen verzwakt door een chronische ziekte (kanker, diabetes, nierfalen, hartziekten, longziekten ...) kunnen echter ernstige complicaties ontwikkelen (bronchitis, longontsteking ...). Soms kan hun gezondheidstoestand zelfs zozeer verergeren dat dit tot de dood leidt. In België worden ongeveer 1.500 overlijdens per jaar (4.500 tijdens de epidemie van '89-'90) toegeschreven aan griep of door griep veroorzaakte complicaties.

Hoe verspreidt griep zich? Het griepvirus wordt zeer gemakkelijk van de ene persoon op de andere doorgegeven via ademhalingssecreties, onder de vorm van spekseldruppeltjes en besmette deeltjes door niezen of hoesten tijdens de besmettelijke periode. Dit is besmetting via de lucht. De besmettelijke periode begint één dag voordat de symptomen optreden en eindigt 7 dagen erna.

Mensen kunnen ook besmet raken wanneer ze besmette personen aanraken (omhelzen, een hand geven ...) of voorwerpen die contact hebben gehad met het virus (telefoon, deurklinken, vaatwerk, leuningen ...) en daarna hun neus, mond of ogen (slijmvliezen) aanraken. In dit geval gaat het om besmetting via direct of indirect contact.



Hoe kan u zich beschermen tegen griep?

1. HYGIËNEMAATREGELEN:

Enkele eenvoudige hygiënemaatregelen kunnen het overbrengen van de ene persoon op de andere beperken.

<u>Voor de zieke:</u>		<u>Voor de omgeving van de zieke:</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • contact met andere personen en vooral met personen die risico lopen, beperken; • altijd de mond bedekken bij het hoesten; • altijd de neus en de mond bedekken bij het niezen; • de neus snuiten in papieren zakdoeken voor eenmalig gebruik en die wegwerpen in een vuilnisbak met deksel; • alleen spuwen in papieren zakdoeken voor eenmalig gebruik en die wegwerpen in een vuilnisbak met deksel; 	 <ul style="list-style-type: none"> • niet te dicht (minder dan 1 meter) bij zieke personen komen, vooral voor mensen die risico lopen; • de handen met water en zeep wassen of inwrijven met een ontsmettend middel na contact met de zieke of met materiaal dat door de zieke werd gebruikt; • voorwerpen reinigen die vaak door de zieke worden gebruikt.

Na al deze handelingen moeten de handen worden gewassen met zeep of worden schoongewreven met een ontsmettend middel.

2. VACCINATIE:

Vaccinatie is de beste bescherming tegen griepepidemieën.

Griepvirussen veranderen voortdurend. U wordt dus nooit definitief immuun tegen griep. U moet zich elk jaar laten vaccineren vóór het begin van het griepseizoen (in het ideale geval in oktober of november) met een vaccin dat elk jaar wordt aangepast aan de genetische kenmerken van de virussen die tijdens de winter zouden kunnen circuleren. Dit seizoen zullen er twee quadrivalente vaccins (Alpharix-Tetra[®], Vaxigrip Tetra[®]) en een trivalent vaccin beschikbaar zijn (Influvac[®]).

De HGR benadrukt het belang om campagne te voeren voor de griepvaccinatie vanuit het oogpunt van de volksgezondheid, ongeacht de bijzondere/mogelijke voordelen van het gekozen vaccin. In ieder geval lijkt het quadrivalente vaccin het meest adequate te zijn voor de volgende bevolkingsgroepen: zwangere vrouwen en kinderen ouder dan 3 jaar die een risico lopen.

De Hoge Gezondheidsraad beveelt (*) vaccinatie tegen seizoensgriep aan voor de volgende groepen van personen in afnemende volgorde van prioriteit:

<p>Groep 1: mensen die risico lopen op complicaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwangere vrouwen in het tweede of derde trimester van de zwangerschap op het moment van het griepseizoen. Zij moeten worden gevaccineerd vanaf het tweede trimester van hun zwangerschap; • patiënten vanaf de leeftijd van 6 maanden met een latente chronische aandoening, ook als die gestabiliseerd is, aan de longen (waaronder ernstige astma), het hart (behalve hypertensie), de lever of de nieren, personen met een stofwisselingsstoornis (inclusief diabetes), BMI>35, een neuromusculaire aandoening of een immuunstoornis (natuurlijk of geïnduceerd); • iedereen vanaf 65 jaar; • mensen die in een instelling verblijven; • kinderen vanaf 6 maanden tot en met 18 jaar die op lange termijn worden behandeld met aspirine. <p>Groep 2: werknemers in de gezondheidssector.</p> <p>Groep 3: mensen die samenwonen met:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mensen van groep 1 met een verhoogd risico; • kinderen jonger dan 6 maanden. 	<p>Daarnaast is het ook zinvol om alle personen tussen 50 en 65 jaar te vaccineren, zelfs indien ze niet aan een risicoaandoening lijden zoals die uit groep 1. Naast het verhoogde risico dat ze complicaties bij griep ontwikkelen door hun leeftijd, bestaat er immers ook één kans op drie dat ze minstens één factor vertonen die het risico op complicaties nog verhoogt. Het gaat vooral om personen die roken, excessief drinken en/of zwaarlijvig (Body Mass Index > 30) zijn.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bij volwassenen in goede gezondheid is het vaccin doeltreffend. • Bij oudere of chronisch zieke mensen is de respons zwakker, maar door de vaccinatie worden de ernst van de ziekte en het risico op sterfte toch verminderd.
---	---

(*) volgens advies nr 9418 van de HGR (juni 2017)

De voordelen van vaccinatie spreken voor zich:

De ontwikkeling van de ziekte wordt zo op de beste manier tegengegaan. De ernst en de duur van de symptomen en de complicaties worden in elk geval beperkt. Het is ook de efficiëntste manier om uw gezin en werkomgeving te beschermen (vooral mensen met een verhoogd risico).

Ongewenste effecten van het vaccin tegen influenza:

De meeste reacties zijn goedaardig en van korte duur. De vaccinatie kan geen griep veroorzaken, maar een lichte pijn en roodheid kunnen optreden op de plaats van de injectie. Het vaccin kan in 1 tot 10 % van de gevallen algemene reacties veroorzaken zoals koorts, spierpijnen, een gevoel van onbehagen en andere griepsymptomen die 1 tot 2 dagen kunnen aanhouden. Onmiddellijke allergische reacties zijn zeer zeldzaam.

Contra-indicaties:

Het vaccin ontwikkeld op geëmbryoneerde eieren is gecontra-indiceerd bij een bewezen allergie voor de eiwitten van eieren. De vaccinatie moet worden uitgesteld bij ziekte met koorts of een ernstige infectie.

Wat te doen in het geval van een griep? De hygiënemaatregelen volgen en uw behandelende arts raadplegen. Hij of zij zal u rust en de juiste behandeling voorschrijven.