

Besser geschützt! Die Gripeschutzimpfung.

Empfehlungen des Bundesfeuerwehrarztes – Folge X

Wie stellt sich eine Grippe dar?

Die Erkrankung der Grippe ist nicht so harmlos, wie wir zunächst denken mögen. Natürlich kennt jeder Erkältungsbeschwerden, die sich auf den Bereich der oberen Atemwege konzentrieren: Husten, Schnupfen, Heiserkeit, gegebenenfalls Halsschmerzen, oder auch mit einer Erkältungskrankheit, bei der zu den oben genannten Beschwerden noch ein Schlappeitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, verbunden mit einer Erhöhung der Körpertemperatur dazu kommen können.

Hiervon ist die (epidemische) Virusgrippe (Influenza) zu trennen – insbesondere nimmt diese einen deutlich schwereren Verlauf.

Die Wiederherstellung der vollen Gesundheit kann bis zu mehreren Wochen mit anhaltender Schwäche dauern. In Deutschland versterben sehr viele Patienten an dieser Erkrankung (1995/1996 etwa 31.000 Opfer).



Die Gripeschutzimpfung ist gerade für Feuerwehrangehörige wichtig!

Quelle: Martin Büdenbender / pixelio.de

Bei folgenden Symptomen sollte an eine Virusgrippe gedacht werden:

- plötzlicher Krankheitsbeginn
- schweres Krankheitsgefühl mit Schlappeit, Müdigkeit, Schwäche usw.
- hohes Fieber (40°C)
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Husten und Schnupfen sowie
- gegebenenfalls Übelkeit und Erbrechen

Bundesgeschäftsstelle
Reinhardtstraße 25
10117 Berlin
Telefon
(0 30) 28 88 48 8-00
Telefax
(0 30) 28 88 48 8-09
E-Mail
info@dfv.org
Internet
www.dfv.org

Präsident
Hans-Peter Kröger

Nicht selten kommen noch weitere (Sekundär-) Infektionen als Komplikationen hinzu. Nachdem der Körper des Patienten voll damit beschäftigt ist, die Grippeerreger „in Schach zu halten“, nutzen andere Krankheitserreger (zum Beispiel Bakterien) diese Chance, um in den menschlichen Körper einzudringen. Folge kann beispielsweise eine Lungen- oder Herzmuskelentzündung sein.

Wie kann ich mich anstecken?

Über folgende Wege können wir uns anstecken:

- Tröpfcheninfektion (beispielsweise durch Niesen, Husten, Sprechen und Atmen)
- Kontakt und Schmierinfektion
- Wirte oder Vektoren (Hautschuppen, Haare, Gefieder)

Die Erreger sind sehr widerstandsfähig, insbesondere gegen Austrocknen und überleben länger bei niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit.

In Abhängigkeit von unserer eigenen Immunabwehr kann es nach ein bis drei Tagen zum Ausbruch der Erkrankung kommen (die so genannte Inkubationszeit).

Wenngleich die Möglichkeit, sich an diesen Erregern zu infizieren, einfach ist, ist die Therapie weitaus differenzierter. Abgesehen von einer antiviralen, medikamentösen Therapie, die aber rechtzeitig eingeleitet werden muss und nur die Vermehrung der Viren verhindern kann, bleibt es vor allem die Aufgabe des Körpers und des Immunsystems, mit den Erregern fertig zu werden.

Übrigens: Antibiotika wirken bei der Grippe nicht, sie sind nur bei bakteriellen Zusatzinfektionen zu verwenden!

Grundsätzliche Vorbeugung/Prävention

Bereits im Vorfeld, insbesondere um den Ausbruch der Erkrankung zu verhindern, können wir unseren Körper stärken, damit er ausreichend gegen Viren geschützt ist (Prophylaxe).

Hierzu stehen uns folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Vitaminreiche Ernährung
- Gesunder Lebensstil mit regelmäßigem und ausreichendem Schlaf
- Regelmäßiger Sport
- Gründliche Hygiene
- Regelmäßige Desinfektion und Waschen der Hände
- Kontaminierte Hände nicht in oder an den Mund nehmen (Teil der oberen Atemwege)
- Husten nur in die Ellenbogenregion (nicht in eine vorgehaltene Hand!)
- Meiden von sehr engem Kontakt zu erkrankten Personen
- Vorbeugende Gripeschutzimpfung

Schutzimpfung hilft!



Neben Hygiene und gesundem Lebensstil ist die Schutzimpfung wichtiger Bestandteil der Prophylaxe.

Quelle: Claudia Hautumm / pixelio.de

Eine Gripeschutzimpfung ist die wirksamste Methode, eine Erkrankung zu verhindern. Weil die Grippeviren sehr wandlungsfähig sind, ist eine jährliche Schutzimpfung erforderlich. Daher wird ein jährlich abgewandelter, spezifischer Impfstoff für die zu erwartenden Virusstämme in der kommenden Saison bereit gestellt.

Die Schutzimpfung fördert die Bereitstellung von Antikörpern gegen das Virus. Folgende Personen sollten, entsprechend der Fachinformationen (STIKO, RKI Berlin 2010), geimpft werden:

- Geschwächte Personen (Säuglinge, Schwangere und andere)
- Immungeschwächte Patienten
- Personen über dem 60. Lebensjahr
- Personen, die häufigen Kontakt zu Patienten haben (erhöhte Gefährdung, zum Beispiel im Rettungsdienst)

- Personen mit häufigem und engem Kontakt zu anderen Personen (Publikumsverkehr, Gemeinschaftsunterkunft oder **Feuerwehr**, Polizei und andere Einsatzdienste beim Einsatz)

Die Impfung sollte im Herbst erfolgen; der Impfschutz ist dann etwa zwei Wochen nach erfolgter Impfung vollständig.

Nehmen Sie hinsichtlich einer weiteren Impfberatung Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt auf.

Weitere Informationen

Weitere ausführliche und umfangreiche Informationen finden Sie auf den Internetseiten des Robert-Koch-Instituts unter

http://www.rki.de/cln_109/nn_200120/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/Influenza/Influenza_ImpfenA-Z_ges.html

Nürnberg/Berlin, Oktober 2011

Stellv. Bundesfeuerwehrarzt Klaus Friedrich

Der stellvertretende Bundesfeuerwehrarzt Klaus Friedrich ist einer der Vertreter des Deutschen Feuerwehrverbands in allen medizinischen Fragen. Er ist erfahrener Notfallmediziner und Landesfeuerwehrarzt in Bayern.

Diese Ausgabe sowie alle weiteren Folgen unserer Serie „Erste-Hilfe kompakt“ finden Sie auch auf dem entsprechenden Internetportal auf der Homepage des DFV unter

www.feuerwehrverband.de/erste-hilfe-kompakt.html

Die Seite finden Sie auch, wenn Sie den QR-Code rechts oben nutzen. Halten Sie dazu einfach Ihr Mobiltelefon mit aktiviertem QR-Reader vor das Muster.

