



Griep

Griep treft elke winter ongeveer 1 op 10 mensen. Meestal genees je vanzelf, maar een jaarlijkse griepvaccinatie is de beste manier om je tegen de griep te beschermen.

Griep is een virus

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus of griepvirus. Elk jaar zijn er verschillende types van dit virus die circuleren en die griep kunnen veroorzaken. Omdat die types jaarlijks veranderen, kan je elk jaar opnieuw de griep krijgen. De Wereldgezondheidsorganisatie bepaalt elk jaar hoe de griepvaccins best samengesteld worden op basis van een inschatting welke types het meest waarschijnlijk zullen circuleren.

Een tetravalent griepvaccin

In België gebeurt de griepvaccinatie altijd via een inspuiting van geïnactiveerde virusdeeltjes. Je hebt de voorbije jaren misschien al horen spreken over trivalente of tetravalente vaccins? Tri = 3, tetra = 4: in een trivalent vaccin zaten 3 bestanddelen, in een tetravalent vaccin zitten 4 verschillende virusdeeltjes. Vanaf dit jaar zijn er in België enkel nog tetravalente vaccins op de markt en de samenstelling van deze vaccins is bepaald door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en dus ook hetzelfde bij elke firma.

Wanneer je zelf besmet bent, zit het griepvirus in je neus, keel en in de luchtwegen. Door praten, hoesten en niezen kunnen er druppeltjes met dit virus in de lucht komen, andere mensen kunnen deze inademen en op die manier besmet worden met de griep. Ook via voorwerpen en handen kan je het virus overdragen. De griep is besmettelijk vanaf 1 dag voor tot 5 à 6 dagen na het verschijnen van de symptomen.

Hygiënische maatregelen

- Tip 1** Vermijd zoveel als mogelijk contact met andere personen zodat je niemand anders besmet. Wees zeker aandachtig voor de risicogroepen hieronder!
- Tip 2** Was heel frequent uw handen. Minimum om de 2 uren is een goede start en zeker extra voor het eten, na het hoesten of het snuiten van je neus, na toiletbezoek en aanraking van deurknoppen, geld, ...
- Tip 3** Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze onmiddellijk weg na gebruik.
- Tip 4** Bedek je mond en neus tijdens het niezen of hoesten met een papieren zakdoek en als dat niet (meer) lukt, met de binnenkant van je elleboog (elleboogplooi).

De symptomen van de griep verschillen niet veel van een zware verkoudheid. Je hebt koorts, keelpijn, hoofdpijn, spierpijn, een droge hoest, koude rillingen en je bent moe. Die klachten duren enkele dagen tot een week. Het kan wel enkele weken duren vooraleer je je weer helemaal beter voelt. De hoge koorts is een afweersysteem van ons lichaam en zorgt ervoor dat het griepvirus zich minder snel kan vermenigvuldigen, maar een té hoge lichaamstemperatuur kan ook gevaarlijk zijn. Een geneesmiddel op basis van paracetamol helpt om de koorts onder controle te houden. Vermits griep veroorzaakt wordt door een virus, helpt een antibioticum niet (enkel actief tegen een bacterie). Afhankelijk van de symptomen kunnen bepaalde geneesmiddelen verbetering brengen, bijvoorbeeld keeltabletten, hoestsiroop, ... Maar helaas zal je ook gewoon moeten uitzieken!

Gelukkig bestaat er een griepvaccin!

Iedereen laat zich best vaccineren tegen de griep, maar er zijn bepaalde risicogroepen waar het griepvirus voor ernstige complicaties kan zorgen.

Het gaat over:

- Zwangere vrouwen, vanaf het tweede trimester van de zwangerschap. Als je zwanger bent, heb je minder weerstand tegen infecties. Bovendien kan het griepvirus ernstige gevolgen hebben voor de baby. Als je tijdens je zwangerschap gevaccineerd bent tegen griep, geef je je eigen bescherming door aan je baby. Zo is je baby de eerste maanden na de geboorte ook nog beschermd.
- chronisch zieken: mensen met een hartziekte, een longziekte zoals ernstig astma of COPD, een lever- of nierziekte, of chronische spierziekte, of met diabetes;



- mensen met verminderde weerstand door andere ziekten of door een medische behandeling
- iedereen die in een woonzorgcentrum, psychiatrische instelling voor lang verblijf of instelling voor personen met een beperking opgenomen is;
- iedereen die onder hetzelfde dak woont als de bovengenoemde risicopersonen of zorgt voor kinderen jonger dan 6 maanden (omwille van een hogere kans op besmetting en om verspreiding van het griepvirus te beperken)
- iedereen werkzaam in de gezondheidssector (eveneens omwille van een hogere kans op besmetting en om desgevallend de verspreiding van het griepvirus te beperken)
- 65-plussers (maar vanaf 50 jaar is het vaccin al gedeeltelijk terugbetaald)



www.laatjevaccineren.be

www.griepvaccinatie.be



UW APOTHEEK

