



Merkblatt Influenza

1. Erreger

Die Influenza ist eine akute **hoch ansteckende Atemwegsinfektion**, die durch **Influenzaviren** übertragen wird. Kurz vor Einsetzen der Krankheitszeichen ist die Ansteckungsfähigkeit am größten. Die Viren vermehren sich in den Zellen des gesamten Atemtraktes. Sie sind **labor-diagnostisch nachweisbar** durch Virusisolierung, den genetischen Nachweis des Virus (PCR) oder den Antigennachweis (z.B. ELISA incl. Influenza-Schnelltest, Immunfluoreszenztest IFT). **Goldstandard ist die PCR. Für eine schnelle Vor-Ort-Diagnose kann der Schnelltest aber hilfreich sein, wobei ein negativer Test die Erkrankung nicht sicher ausschließt bei gleichzeitig aber hoher Aussagekraft eines positiven Testergebnisses. Aus einem Abstrich des Nasen-Rachenraums weist der Schnelltest Influenza A und B Viren nach.**

2. Übertragung

Beim Husten oder Niesen werden die Viren über Schleimtröpfchen ausgestoßen und durch Tröpfcheninfektion, direkten Kontakt (z.B. Hände schütteln) oder Kontaktinfektion über Gegenstände, die mit solchen Tröpfchen „verunreinigt“ sind, weiter verbreitet. **Auf unbelebten Oberflächen können Viren in Abhängigkeit von der Temperatur mehrere Tage überleben.** Je mehr Menschen eng zusammen kommen (Menschenansammlung, kleine Räume), desto günstiger sind die Bedingungen für die Ausbreitung der Influenza. **Erkrankte sind ca. 1 Woche nach Auftreten der ersten Symptome ansteckend. Bei Kindern oder Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem können die Erreger auch länger ausgeschieden werden.**

3. Erkrankung

Nach der Infektion treten innerhalb von 24 bis 48 Stunden die ersten Krankheitszeichen auf. Charakteristisch ist ein **plötzlicher** Beginn mit:

- hohem Fieber ($> 38^{\circ}\text{C}$)
- schwerem Krankheitsgefühl
- trockenem Husten, Halsschmerzen
- Muskel-, Glieder-, Rücken- oder Kopfschmerzen.

Die Krankheit dauert bei komplikationslosem Verlauf 5 bis 7 Tage.

Bei gesundheitlich beeinträchtigten Personen ist aufgrund der verminderten Abwehrfunktion das Risiko einer **bakteriellen Superinfektion** der durch das Influenza-Virus geschädigten Atemwegsschleimhaut besonders hoch, was für den weiteren Krankheitsverlauf entscheidend sein kann. Neben der Lungenentzündung (Pneumonie) sind Erkrankungen am **Herzen** (Myokarditis, Perikarditis) oder am **zentralen Nervensystem** (Enzephalomyelitis) als Komplikationen gefürchtet.

Auf der **nördlichen Halbkugel** treten **saisonale Influenzahäufungen** von **Oktober bis April** auf. In **tropischen Regionen** sind **Influenzainfektionen ganzjährig** möglich. Deshalb ist bei Reisenden mit akuten Atemwegserkrankungen differentialdiagnostisch auch an eine Influenza zu denken.

4. Behandlung

Antibiotika haben gegen Viren keine Wirkung und sind somit auch gegen Influenza nicht wirksam.

Für die gezielte antivirale Therapie stehen in Deutschland sogenannte Neuraminidase-Hemmer zu Verfügung (Relenza, Tamiflu). Diese Medikamente verhindern die Freisetzung neugebildeter Viren. Diese therapeutische Option ist Patienten vorbehalten mit einem erhöhten Risiko für schwere Verläufe der Influenza z.B. aufgrund von Vorerkrankungen (z.B. chronische Herz-, Lungen- oder Stoffwechselerkrankungen, Immundefekte, neuromuskuläre und neurologische Erkrankungen, schwere Fettleibigkeit) oder Schwangeren. Auch wenn der behandelnde Arzt einen schweren Verlauf aufgrund des klinischen Bildes befürchtet ist eine solche Therapie zu erwägen. **Die antivirale Therapie sollte frühzeitig, möglich innerhalb von 48 Stunden nach Auftreten der ersten Krankheitszeichen, eingeleitet werden. In diesen Fällen sollte die Diagnose in jedem Fall labordiagnostisch gesichert werden, ohne dabei den Therapiebeginn unnötig zu verzögern.**

Bei unkompliziertem Verlauf ist eine überwiegend symptomatische Therapie ausreichend. Bei Anzeichen für eine bakterielle Superinfektion ist die Gabe von Antibiotika erforderlich.

Generell gilt beim Auftreten von Infektzeichen:

- Bettruhe einhalten,
- körperliche Belastung vermeiden,
- Kontakt zu nicht erkrankten Personen auf das Nötigste reduzieren,
- viel Flüssigkeit trinken.

Die aus anderen Gründen vom Arzt verordneten Medikamente sind in der gewohnten Art und Weise weiter einzunehmen.

Wenn sich trotz der empfohlenen Maßnahmen die Zeichen einer Influenza verstärken oder eines der nachfolgenden Kriterien zutrifft, ist der **behandelnde Hausarzt zu verständigen oder, sollte dieser nicht erreichbar sein, die nächste Klinik bzw. der kassenärztliche Notdienst:**

- Schwangerschaft
- Alter über 60 Jahre (≥ 60 J.)
- Einnahme von Arzneimitteln, die das Abwehrsystem beeinflussen (z. B. Cortison)
- Chemotherapie
- Diabetes mellitus, Herzkrankheit, chronische Erkrankung der Atmungsorgane (z. B. Asthma, Emphysem, chronisch obstruktive Bronchitis), Organtransplantation oder eine andere schwere Krankheit.

Dringende Gründe, bei einer Influenza-Infektion einen Arzt hinzuzuziehen bzw. die nächste Klinik oder Notdienstpraxis aufzusuchen, sind auch:

- Ausschlag
- extreme Müdigkeit (Schläfrigkeit)
- Verschlechterung des Zustandes
- Kurzatmigkeit
- stechende Schmerzen in der Brust beim tiefen Einatmen
- Blutungen der Haut oder der Schleimhäute

Schutzmaßnahmen:

Folgende einfache Hygieneregeln im täglichen Umgang sollten beachtet werden:

- Händeschütteln sowie Anhusten oder Anniesen anderer Personen sollte vermieden werden.
- Nach Husten, Niesen und dem Naseputzen ist eine hygienische Händedesinfektion, zumindest aber eine Händewaschung durchzuführen.
- Nach Möglichkeit sollten Einmaltaschentücher verwendet werden, die in einer flüssigkeitsdichten Plastiktüte gesammelt und hinterher verschlossen in den Hausmüll entsorgt werden.
- Ein unnötiges Berühren von Augen, Nase oder Mund sollte vermieden werden, da in diesen Schleimhautbereichen vermehrt Viren nachweisbar sind.
- Nach Personenkontakt (Händegeben), Benutzung von Sanitäreinrichtungen und vor dem Essen sind die Hände gründlich zu waschen und ggf. zu desinfizieren. Um eine Austrocknung der Haut zu vermeiden, ist auf eine ausreichende Hautpflege zu achten.
- Räume sollten regelmäßig intensiv belüftet werden.
- Der Kontakt zu möglichen erkrankten Personen ist zu vermeiden.
- Besonders zum Schutz von Säuglingen, Kindern, Personen mit chronischen Krankheiten, Krebspatienten und anderen Personen mit geschwächter Abwehrfunktion sollte eine
- Absonderung erkrankter Personen zumindest für die Dauer der Krankheit (ca. eine Woche) erfolgen und ist im Einzelfall mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.
- In Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen sollte die Häufigkeit der Besuche während der Ansteckungsfähigkeit des Erkrankten reduziert werden (Rücksprache mit der Stations- bzw. Heimleitung).
- Auf den Besuch von Theater, Kino, Diskothek, Märkten, Kaufhäusern oder anderer Menschenansammlungen sollte während der Zeit der Ansteckungsfähigkeit verzichtet werden.

5. Schutzimpfung

Von der **Ständigen Impfkommision (STIKO)** wird zum **Schutz vor der Influenza eine jährliche Impfung empfohlen**. Sie ist die wirksamste Maßnahme eine Erkrankung zu verhindern. Da die Influenza-Viren eine laufende Veränderung (Drift) ihrer Oberflächenantigene erfahren, ist eine Anpassung an die aktuelle epidemiologische Lage (Driftvariante) notwendig. Die Zusammensetzung des Impfstoffes mit den typischen Oberflächenantigenen des Virus beruht auf den jährlichen Empfehlungen der WHO. In der Regel sind 3 Virustypen im Impfstoff enthalten. Da es sich um einen Totimpfstoff handelt, können sich die Viren **nicht** im Körper des Impflings vermehren und damit **nicht** zu einer so genannten „**Impfgrippe**“ führen.

Die Impfung wird von der STIKO für Personen > 60 Jahre, Immunsupprimierte, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen sowie für medizinisches Personal empfohlen.

Nicht gegen Grippe geimpft werden dürfen Personen mit bekannter Überempfindlichkeit gegen Impfstoff-Bestandteile (z.B. Hühner-Eiweiß). Bei akuten fieberhaften Infektionen sollte frühestens 2 Wochen nach der Genesung geimpft werden.

Wer kann mir weitere Informationen geben?

Das Gesundheitsamt in Schwelm
Hauptstr. 92
58332 Schwelm
Tel.: 02336 / 93 -2489 und -2563

Das Gesundheitsamt in Witten
Schwanenmarkt 5-7
58542 Witten
Tel.: 02302 / 922 -234, -271 und -233