

FIESE VIREN

Herbstzeit ist Grippezeit

Die Symptome einer Grippe können ähnlich der einer Erkältung sein, aber sie verlaufen oft schwerer als die eines grippalen Infekts und können schwerere Komplikationen mit sich bringen.

VON MICHÈLE MUTTI

Eine Erkältung ist eine Atemwegserkrankung. Sie tritt vermehrt in den Herbst- und Wintermonaten auf und wird auch als «grippaler Infekt» bezeichnet. Es handelt sich um eine akute Erkrankung der oberen Atemwege, die hauptsächlich durch Rhinoviren ausgelöst wird. Die Symptome sind vorübergehend, in seltenen Fällen tritt leichtes Fieber auf. «Übertragen werden die Krankheitserreger durch kleinste Tröpfchen, die beim Sprechen, Husten oder Niesen in die Luft abgegeben oder beispielsweise beim Händeschütteln weitergegeben werden», erklärt Marouane Bannour von der Geno Apotheke Zentralstrasse in Biel. Die Krankheitserreger, die Auslöser der Erkältungssymptome in unserem Körper, verbreiten sich rasend schnell. Einmal frei in den Raum gehuset oder nach dem Naseputzen die Türklinke berührt, schon ist das Risiko hoch, dass sich der Nächste ebenfalls mit dem Krankheitserreger ansteckt. – Corona lässt grüssen.

«Echte Grippe». Nicht zu verwechseln ist eine Erkältung oder ein grippaler Infekt mit einer «echten» Grippe. Die Grippe (Influenza) wird zwar

auch durch Viren ausgelöst, es handelt sich aber um eine andere Gruppe von Viren, die Influenzaviren. «Personen, die sich mit Grippeviren angesteckt haben, können diese auf andere übertragen, auch wenn sie sich nicht krank fühlen. Bis zum Beginn der Erkrankung dauert es etwa vier bis fünf Tage, aber die Übertragung beginnt bereits vor dem Auftreten der Symptome. «Die Symptome der Grippe können denen einer Erkältung ähneln, sind jedoch in der Regel plötzlicher und stärker», erklärt Bannour. Typische Anzeichen einer Grippe seien ein plötzlicher Beginn mit Kopf- und Gelenkschmerzen, starkes Schwächegefühl, Husten, Schnupfen, hohes Fieber und Schüttelfrost sowie Hals-schmerzen. Patienten sollten bei einer Grippe zunächst eine strenge Bettruhe einhalten. Die Krankheitsdauer einer Grippe liegt bei ein bis zwei Wochen. Insbesondere bei Patienten mit Grunderkrankungen und älteren Personen kann die Grippe aber auch länger andauern und einen deutlich schweren Krankheitsverlauf nehmen.

Chronische Erkrankungen. Im Gegensatz zu anderen Viruserkrankungen der Atem-

wege kann die «echte» Grippe zahlreiche Komplikationen nach sich ziehen: Verschlimmerung der Symptome, Sekundärinfektionen (Sinusitis, Bronchitis, Otitis, Lungenentzündung usw.), aber auch schwerwiegendere, lebensbedrohliche Komplikationen wie beispielsweise Myokarditis, Verschlimmerung bestehender Erkrankungen oder neurologische Komplikationen. «Das Risiko von schweren Komplikationen ist bei Schwangeren, Frühgeborenen, Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen und bei älteren Personen sowie Menschen mit geschwächtem Immunsystem deutlich erhöht. In seltenen Fällen können die Komplikationen auch jüngere, bislang gesunde Menschen betreffen», so Bannour.

Impfung. Neben Hygienemassnahmen bleibt die Impfung der beste kollektive und individuelle Schutz, um die Ausbreitung des Grippevirus einzudämmen und dessen Folgen zu mildern. Studien schätzen die Wirksamkeit einer Grippe-Impfung je nach Saison und geimpften Personen auf 20 bis 80 Prozent. Bei einem geschwächten Immunsystem, bei älteren Personen und Menschen mit chronischen Krankheiten ist die Wirksamkeit vermindert. «Tritt dennoch eine Grippe auf, so sind deren Symptome oft abgeschwächt und schwere Komplikationen seltener», weiss der Apotheker. Laut Bundesamt für Gesundheit dauert die empfohlene Zeitperiode für die Impfung von Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippewelle. ■

MÉCHANTS VIRUS

L'automne, saison de la grippe

Les symptômes de la grippe peuvent être similaires à ceux d'un refroidissement, mais ils sont souvent plus sévères et peuvent entraîner des complications plus graves.

PAR MICHÈLE MUTTI

Le refroidissement, ou plus simplement rhume, est une affection des voies respiratoires fréquente durant les mois d'automne et d'hiver. Il s'agit d'une maladie aiguë des voies respiratoires supérieures, principalement causée par des rhinovirus. Les symptômes sont passagers et, dans de rares cas, une légère fièvre apparaît. «Les agents pathogènes se transmettent via de minuscules gouttelettes émises dans l'air lorsque l'on parle, tousse ou éternue, ou par contact, par exemple en se serrant la main», explique Marouane Bannour de la Pharmacie Geno rue Centrale à Bienne.

Les agents pathogènes, qui déclenchent les symptômes du rhume dans notre corps, se propagent à une vitesse fulgurante. Il suffit de tousser dans une pièce ou de toucher une poignée de porte après s'être mouché pour que le risque soit grand que de contaminer le suivant avec l'agent pathogène. Comme au temps du coronavirus.

«Vraie grippe». Il ne faut pas confondre un refroidissement avec une «vraie» grippe. La grippe est également provoquée par des virus, mais d'un autre groupe, les virus influenza. «Les personnes ayant contracté les

virus de la grippe peuvent les transmettre à d'autres, même si elles ne se sentent pas malades. Il faut environ quatre à cinq jours pour que la maladie se déclare, mais la contagion commence avant même l'apparition des symptômes. «Les symptômes de la grippe peuvent ressembler à ceux d'un refroidissement mais ils sont généralement plus soudains et plus violents», explique le pharmacien. Les signes typiques de la grippe sont un début soudain avec des maux de tête et des douleurs articulaires, une grande sensation de faiblesse, de la toux, un rhume, une forte fièvre et des frissons ainsi que des maux de gorge. En cas de grippe, les patients doivent d'abord observer un repos au lit strict. Une grippe dure une à deux semaines mais elle peut aussi se prolonger et présenter une évolution nettement plus grave, en particulier chez les patients souffrant de maladies sous-jacentes et les personnes âgées.

Maladies chroniques. Contrairement aux autres affections virales des voies respiratoires, la «vraie» grippe peut entraîner de nombreuses complications: aggravation des symptômes, infections secondaires (sinusite, bronchite, otite, pneumonie, etc.), mais aussi des complications plus graves et potentiellement mortelles, comme une myocardite, une aggravation de maladies existantes ou des complications neurologiques. «Le risque de complications graves est nettement plus élevé chez les femmes enceintes, les prématurés, les personnes souffrant de certaines maladies chroniques, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli. Dans de rares cas, les complications peuvent également toucher des personnes plus jeunes, jusqu'à en bonne santé», explique Marouane Bannour.

Vaccination. Outre les mesures d'hygiène, la vaccination reste la meilleure protection collective et individuelle pour endiguer la propagation du virus de la grippe et en atténuer les conséquences. Les études estiment l'efficacité de la vaccination contre la grippe comme étant comprise entre 20 et 80 %, selon la saison et les personnes vaccinées. L'efficacité est réduite chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli, les personnes âgées et celles souffrant de maladies chroniques. Selon le pharmacien, «si une grippe survient malgré tout, ses symptômes sont souvent atténués et les complications graves plus rares». L'OFSP recommande de procéder à la vaccination dès la mi-octobre et jusqu'au début de la vague de grippe. ■

DER RAT LE CONSEIL

MAROUANE BANNOUR,
PHARMACIE GENO-APOTHEKE,
ZENTRALSTRASSE/RUE CENTRALE,
BIEL/BIENNE



«Um einer Grippe vorzubeugen, empfiehlt sich eine Impfung, um sich selbst und Angehörige zu schützen. Ein gesunder Lebensstil und gute Hygiene helfen ebenfalls. Unterstützt wird das Immunsystem durch eine vitaminreiche Ernährung. Also viel Obst und Gemüse, die reich an Vitamin C und E sind sowie Lachs und Eier für Vitamin D und Milch und Käse für die Zinkzufuhr. Ratsam ist es, viel Wasser oder Tee zu sich zu nehmen. Zur Stärkung des Immunsystems wird Echinacea purpurea, auch Sonnenhut genannt, eingesetzt. Sie ist eine Heilpflanze, die zur Vorbeugung oder bei den ersten Anzeichen eines Infekts eingenommen werden kann, um die Krankheitsdauer zu verkürzen und die Symptome zu lindern.»

«Pour prévenir la grippe, il est recommandé de se faire vacciner afin de se protéger et de protéger ses proches. Un mode de vie sain et une bonne hygiène y contribuent également. Le système immunitaire est soutenu par une alimentation riche en vitamines, comprenant donc beaucoup de fruits et de légumes riches en vitamines C et E, ainsi que du saumon et des œufs pour la vitamine D, du lait et du fromage pour l'apport en zinc. Il est conseillé de boire beaucoup d'eau ou de thé. Pour renforcer le système immunitaire, on utilise l'échinacée pourpre. Cette plante médicinale peut être prise en prévention ou dès les premiers signes d'une infection, afin de réduire la durée de la maladie et d'en atténuer les symptômes.»

NEWS

Die Schweizerische Zulassungs- und Aufsichtsbehörde Swissmedic und die Schweizerischen Pharmaverbände (ASSGP, Intergenerika, Interpharma, scienceindustries, vips) haben zum 12. Mal in Folge eine Benchmarking-Studie durchgeführt. Diese vergleicht die Zulassungszeiten für Humanarzneimittel in der Schweiz mit den Zulassungszeiten der European Medicines Agency (EMA) und der US Food and Drug Administration (FDA). Die Ergebnisse dienen als Faktengrundlage für den fortlaufenden Dialog zwischen Swissmedic und der Pharmaindustrie. Sie tragen dazu bei, Verbesserungen in den Zulassungsprozessen für Humanarzneimittel zu identifizieren und umzusetzen. Neben der Benchmarking Studie veröffentlicht Swissmedic jedes Jahr eine Übersicht der Neuzulassungen in der Schweiz. Weitere Informationen unter: interpharma.ch sowie swissmedic.ch

Swissmedic, l'autorité suisse d'autorisation et de surveillance, et les associations pharmaceutiques suisses (ASSGP, Intergenerika, Interpharma, scienceindustries, vips) ont réalisé pour la 12^e fois consécutive une étude comparative. Elle compare les délais d'autorisation des médicaments à usage humain en Suisse avec les délais d'autorisation de l'Agence européenne des médicaments (EMA) et de la Food and Drug Administration (FDA) américaine. Ses résultats servent de base factuelle au dialogue continu entre Swissmedic et l'industrie pharmaceutique. Ils contribuent à identifier et à mettre en œuvre des améliorations dans les processus d'autorisation de mise sur le marché des médicaments à usage humain. Outre l'étude comparative, Swissmedic publie chaque année un aperçu des nouvelles autorisations de mise sur le marché en Suisse. Pour plus d'informations, voir interpharma.ch ainsi que swissmedic.ch.

Ihre Apotheke -
die erste Anlaufstelle für
Gesundheitsfragen von A bis Z.

Votre pharmacie -
Votre lieu de référence pour toute
question de santé.

regioPharm
Bienne-Seeland
Jura Bernois

BIEL / BIENNE		
Apotheke Dr. Hysek	Bözingenstrasse 162	032 345 22 22
Apotheke im Spitalzentrum	Vogelsang 84	032 324 23 00
Battenberg Apotheke	Mettstrasse 144	032 341 55 30
Durtschi Peter		
Geno Apotheke	General-Dufour-Strasse 4	032 329 39 59
Dr. Ambühl Philipp		
Geno Apotheke	Zentralstrasse 45	032 329 39 79
Krapf Beatrice		
NIDAU		
Schloss Apotheke Nidau	Hauptstrasse 30	032 331 93 42
Gosteli Chiorean Ana		
LENGNAU		
Geno Apotheke	Bürenstrasse 1	032 652 44 13
Vogel David		
LYSS		
Apotheke Lyssbach	Steinweg 26	032 384 54 54
Arnold Dominik		
Bahnhof-Apotheke Lyss	Bahnhofstrasse 6	032 384 13 70
Friedli Daniela		

LEISTUNG -
NÄHE -
SICHERHEIT

Die Hauptaufgabe der Apotheken ist die sichere Arzneimittelversorgung – rund um die Uhr und überall. Ihre RegioPharm-Apotheke berät Sie umfassend zu Anwendung, Wirkungen und Nebenwirkungen. Bei Bedarf liefert der Hauslieferdienst schnell und zuverlässig.

PERFORMANCE -
PROXIMITÉ -
SÉCURITÉ

La mission principale des pharmacies est d'assurer un approvisionnement sûr en médicaments – 24 sur 24 et partout. Votre pharmacie RegioPharm vous conseille en détail sur leur utilisation, leur efficacité et les effets secondaires. En cas de besoin, le service de livraison à domicile livre rapidement et de manière fiable.

1