

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Roger Lux
Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin
Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung
Gesundheitszentrum am Lambertiplatz
48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E-mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Patienteninformation „Influenza“

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Übertragung von Influenza-Viren erfolgt durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen. Eine Übertragung ist auch durch eine Schmierinfektion über verunreinigte Oberflächen und Hände möglich. Ein besonders hohes Risiko besteht dort, wo Menschen in größerer Anzahl versammelt sind.

Eine Infektion kann bereits 24 Stunden vor dem Auftreten der ersten Symptome vorliegen. Erwachsene sind in der Regel bis 5 Tage, Kinder bis über 7 Tage nach Beginn der Symptome ansteckend. Die Erkrankung dauert bei komplikationslosem Verlauf ca. 1 bis 2 Wochen. Nur selten liegt zusätzlich eine begleitende bakterielle Infektionen vor, sodass Antibiotika keine Wirkung zeigen und sogar schädlich sein können.

Symptome:

Im Vergleich zu einem banalen Virusinfekt („Erkältung“) liegen folgende Symptome vor:

- Plötzlicher, schlagartiger Krankheitsbeginn
- Leichter Schnupfen, aber schweres Krankheitsgefühl
- Starke Kopfschmerzen, starke Halsschmerzen, starker trockener Husten
- Fieber > 38,5°C, Schüttelfrost, starke Muskel- und Rückenschmerzen
- Möglich sind Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen

Verhaltensregeln und Behandlung im Krankheitsfall:

Spezielle Maßnahmen:

- Halten Sie Ruhe (Bettruhe) ein, schonen Sie sich, Rauchen Sie nicht
 - Trinken Sie viel (2 bis 3 Liter/Tag)
 - Nehmen Sie reichlich Vitamin C zu sich
 - Vermeiden Sie Sport bis 7 Tage nach dem letzten Erkrankungstag
- Zur symptomatischen Therapie eignen sich:
- Bei Kopf- und Gliederschmerzen und Fieber: z.B. *Paracetamol*[®], *Ibuprofen*[®], *Novaminsulfon*[®]
 - Bei Halsschmerzen: z.B. *Neo-Angin*[®], *Dorithricin*[®], *Dolo Dobendan*[®], Gurgeln mit Salzwasser, Lutschen von Salbeibonbons, Halswickel
 - Gegen Schnupfen: Nasenspray mit Schleimhautschutz z.B. *Snup NS*[®] (bitte 3x tgl. aber nur über max. 10 Tage), ggf. zusätzlich Nasenspray zur Sekretverflüssigung z.B. *Emser*[®]Nasenspray
 - Inhalationen mit: z.B. *Soledum*[®]Balsam, *Bronchoforton*[®]Salbe
 - Zur Sekretverflüssigung und Schleimlösung: z.B. *Gelomyrtol*[®]forte, *ACC*[®]akut 600 mg, *Bronchipret*[®]Tropfen, *Sinupret*[®]forte, *Sinuc*[®]Soft
 - Gegen quälenden Hustenreiz: z.B. *Capval*[®]Tropfen, *Silomat*[®]Tropfen

→ Bitte Wenden

- Spezielle Anti-Grippevirus-Medikamente sind nur sinnvoll in der ganz frühen Phase der Erkrankung (in den ersten 2 Tagen nach Beginn der Symptome). Sie sind wenig wirksam und verkürzen die Krankheitsphase nur unwesentlich und sollten nur alten, schwer chronisch Kranken verordnet werden

Allgemeine Maßnahmen:

- Vermeiden Sie Menschenansammlungen und engen Kontakt zu anderen Menschen, schlafen Sie wenn möglich getrennt, bleiben Sie zu Hause
- Niesen Sie nicht in die Hände, sondern in den Ärmel
- Benutzen Sie Einmalhandtücher und entsorgen Sie diese in geschlossenen Abfallbehältern
- Vermeiden Sie Händekontakt, Vermeiden Sie Berührung von Augen, Nase oder Mund
- Waschen Sie sich oft und gründlich die Hände
- Lüften Sie mehrmals täglich gründlich (Stoßlüftung)

Verhaltensmaßnahmen für pflegende Angehörige:

- Schützen Sie sich bei der Pflege Influenza-Erkrankter durch das Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske
- Waschen Sie sich nach Kontakt zu erkrankten Personen gründlich die Hände
- Entsorgen Sie Einmalhandtücher in geschlossen Abfallbehältern/ Abfallbeuteln
- Sorgen Sie für eine regelmäßige und gründliche Haushaltsreinigung speziell aller Stellen, die Sie mit Händen berührt haben (Sanitäreinrichtungen, Türgriffe, Telefonhörer etc.)
- Achten Sie auf gesondertes Ess- und Trinkgeschirr sowie Handtücher für die Erkrankten
- Lüften Sie regelmäßig (Stoßlüftung)

Der Heilungsprozess kann bis zu zwei Wochen dauern (meist jedoch 7-10 Tage), der Husten kann 2 bis 3 Wochen anhalten. Wichtig ist, dass die Erkrankung vollständig ausheilt. Andernfalls können sich Komplikationen wie Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis, Mittelohrentzündung oder sogar Lungen- und Herzmuskelentzündungen entwickeln. Ihre Sportlichen Betätigungen können Sie 7 Tage nach der Genesung wieder aufnehmen.

In der Praxis sollten Sie sich nochmals melden bei:

- Anhaltendem Fieber, Luftnot, Schmerzen beim Atmen, Herzkreislaufproblemen
- Erneuter Verschlechterung im Verlauf
- Bei Unsicherheiten im Krankheitsverlauf

Gute Besserung!

Ihr Praxisteam Lux