

Keuzeopdracht ANW Griep



Keuzeopdracht door een scholier

784 woorden

19 jaar geleden

★ 5,7

43 keer beoordeeld

Vak

ANW

Griep/Influenza

Griep is in de volksmond een verzamelnaam voor een groot aantal meestal goedaardige verloopende infectieziekten aan de luchtwegen. We ontleen de term influenza voor griep aan het Italië van de veertiende eeuw, toen van een ongewone samenstand van planeten werd geloofd dat die de golf van verkoudheden, koorts en hoesten teweegbracht op aarde bij de mensen (het Italiaanse influere betekent binnenstromen). Griep komt meestal voor in epidemieën; een epidemie wordt meestal genoemd naar de plaats waar de griep is ontstaan, bijvoorbeeld de Hongkong-griep en A-griep (Aziatische griep). In 1954 ontdekten onderzoekers dat een virus deze griep veroorzaakte. De griep is dus een virale infectie. Virussen zijn veel kleiner dan bacteriën. Het kan zich niet zelfstandig vermeerderen: hij dringt binnen in en gastheercel, waar hij het genetische materiaal overneemt als het zijne, de moleculaire structuur van de gastheercel afbreekt en ermee versmelt. Bij dat vermenigvuldigingsproces vernietigt het virus de gastheercel. Een virus heeft meestal meerdere symptomen. Ze kunnen je op verschillende manieren ziek maken. Als een virus eenmaal in het lichaam zit, kan je immuunsysteem symptomatisch reageren (door een hoest of een zere keel) of met een ziekteproces (door het produceren van afweerstoffen die zich hechten aan de ziektekiemen die ze bestrijden). Virussen kunnen belangrijke organen die ze binnendringen vernietigen of beschadigen. Of ze kunnen, door het veranderen van aard van sommige genen (muteren), kanker veroorzaken. Ten slotte kan het binnendringen van een virus je immuunsysteem zo verzwakken dat je vatbaar wordt voor andere infecties waar je lichaam zich niet tegelijkertijd tegen kan verweren. Daarom kan voor mensen met hartaandoeningen, longziekten, suikerziekte of andere stofwisselingsziekten en voor zwangere vrouwen en baby's het griepvirus gevaar inhouden; deze risicogroepen kunnen jaarlijks een preventieve griepprik halen.

Griep is te herkennen aan een duf gevoel van slapte, hoofdpijn, neusverkoudheid, koorts, hoesten, keelpijn, pijnlijke spieren en/of pijnlijke gewrichten. Als je de A-griep hebt, je bent dan besmet met de A-stam (de A-, B- en C-stam veroorzaken griep), heb je nog ernstigere symptomen: hoge koorts, rillingen, extreme vermoeidheid en verstopping van bijna alle luchtwegen. Het griepvirus en verkoudheid lijken erg veel op elkaar. Maar de kenmerken die griep van kou onderscheiden zijn het plotseling opkomen van de griep, meestal met hoge koorts en koude rillingen.

Griep komt altijd plotseling opzetten, meestal als je weerstand laag is, door bijvoorbeeld weinig slaap, slecht eten (lijnen). Vooral in de winter ben je erg vatbaar voor griep. Binnen 24 tot 48 uur zijn de symptomen al goed merkbaar. Een griepaanval duurt ongeveer zeven tot tien dagen. Hoewel een gevoel

van slapte, gebrek aan energie en depressie nog weken kunnen duren.

Het influenza(griep)virus verspreidt zich door de lucht via kleine vochtdruppeltjes uit de neus en mond. In de meeste gevallen vindt er dus besmetting plaats door aanhoesten. Hierbij worden eerst de slijmvliezen aangetast en later het longweefsel. Om griep te voorkomen kun je dus het beste ten tijd van een epidemie grote mensen menigte beter mijden.

Om de symptomen te bestrijden zijn er koortswerende medicijnen, pijnstillers, hoestdranken en neussprays, verdovende middelen voor de ademhalingswegen. Er is geen echt juiste manier om kou of griep te behandelen. Je kunt je griep of kou wel verlichten, maar je moet oppassen de symptomen te bestrijden, zij zijn er niet voor niets. Deze symptomen zijn er doordat het lichaam hard moet werken tegen "de indringer". De koorts bijvoorbeeld is een manier van het lichaam om het virus uit te roeien, omdat deze beter gedijen bij een lagere temperatuur. Je mag de symptomen dus alleen verminderen indien dat noodzakelijk is.

De belangrijkste geneeswijze/behandeling voor griep is bedrust en warmte, thuisblijven en uitzieken. Wanneer je wel door gaat met je dagelijkse dingen, heb je kans dat de symptomen zich verergeren en de griep langer blijft hangen. Thuis uitzieken dus. Zolang de koorts aanhoudt, kun je beter geen vast voedsel eten, zeker geen eiwitrijk voedsel. Het is wel raadzaam om veel te drinken, bijvoorbeeld vers geperste vruchtensappen of thee. Zorg bovendien voor extra vitamine C. nadat de koorts is verdwenen, kun je weer licht voedsel gaan eten en af en toe uit bed. Pas de laatste dagen van de griep mag je weer even naar buiten. Je moet alleen wel letten op de kou en de wind.

Als preventie zijn er wel een aantal vaccins ontwikkeld, waarvan de samenstelling elk jaar aangepast wordt aan de aard van het virus. Natuurlijk is er ook de griepspuit (hiervan heb ik al eerder voorbeelden gegeven voor wie de prik bedoelt is). Maar de belangrijkste preventie is een goede weerstand. Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen.

Men vindt alleen steeds meer nieuwe virussen die de griep veroorzaken, de vraag is dus of de griep ooit uit te roeien is. Het virus kan ook nog muteren, en is op deze manier nog moeilijker te bestrijden.