

## آشنایی با آنفولانزا

آنفولانزا یکی از عفونتهای ویروسی دستگاه تنفس می باشد که توسط ویروسی به همین اسم ایجاد می شود. ویروس آنفولانزا ۳ نوع دارد:

▪ **ویروس نوع A و B**: این دو نوع ویروس علائم بسیار شدیدی دارند و مسئول همه گیری آنفولانزا در جامعه می باشند.

▪ **نوع C** که یک بیماری خیلی خفیف می دهد (مثل سرماخوردگی) و یا گاهی عفونت با آن بدون علامت می باشد و هرگز باعث همه گیری نمی شود.

این بیماری بعلت شدتی که دارد باعث تحمیل هزینه های زیاد به جامعه می شود که از جمله آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

غیبت دانش آموزان از مدرسه، غیبت کارمندان از محل کار خود،  
ابتلا به عوارض شدید این بیماری مثل سینه پهلو احتیاج به  
بستری فرد و همچنین هزینه های بیمارستانی به وی واختلال در  
سایر فعالیتهای روزانه فرد

## علائم و نشانه های آنفولانزا

۱. **علائم در بزرگسالان:** اگر شما دچار نوع خفیف آنفولانزا شدید،

علائم آن نیز ممکن است شبیه به سرماخوردگی ساده باشد ولی معمولاً علائم این بیماری شدید بوده و شامل موارد زیر است:

▪ تب ▪ سر درد ▪ بدن درد ▪ گلودرد ▪ آبریزش بینی و سایر

علائم مثل سرفه خشک، بی اشتهائی، لرز، خستگی، قرمزی و

التهاب مخاط گلو و بینی

**۲. علائم در کودکان :** در کودکان تب بالاتر از بزرگسالان است و معمولاً بین **39/4-40/5** درجه می باشد. البته در کودکان قبل از مدرسه و نوزادان بعثت اینکه علائم آنفولانزا بسیار شبیه به سایر ویروسهائی که درگیری تنفسی می دهند می باشد، تشخیص دقیق آنفولانزا مشکل است ولی در هر صورت باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد.

## عوارض آنفولانزا

یکی از عوارض شایع آنفولانزا سینه پهلو یا ذات الریه می باشد .  
چه موقع باید بدنبال توصیه های پزشکی بود.

بعلت اینکه این بیماری، عوارض خطرناک دارد و علائم آن نیز  
شدید است، تقریباً همیشه باید برای درمان آن به پزشک مراجعه  
کرد، مخصوصاً در سنین پائین که علائم بیماری شدیدتر می باشد  
و بیمار نیز ضعیف تر است.

## تشخیص آنفولانزا

تشخیص بیماری عمدتاً کلینیکی است و پزشک با توجه به همه گیری آنفولانزا در جامعه و علائم بیمار ، این تشخیص را مطرح می کند.

## درمان

درمان آنفولانزا علاوه بر کاهش دوره بیماری و تخفیف علائم آن، از عوارض بیماری نیز جلوگیری می کند.

- استفاده از داروهای ضد ویروس آنفولانزا: این داروها بشرطی که در ۴۸ ساعت اول پس از شروع بیماری مصرفشان آغاز شود، بیشترین تأثیر را در کاهش طول مدت بیماری خواهند داشت.
- داروهائی که باعث کاهش علائم و شکایات بیمار می شوند.



مثل سرماخوردگی، در آنفولانزا نیز می توان از داروهای بدون نسخه برای تخفیف علائم بیماری پس از شروع بیماری و در طی دوره آن استفاده کرد.

برای تب و درد از استامینوفن ( اسپرین زیر ۱۸ سال ممنوع است بخاطر احتمال ایجاد بیماری کبدی ) و برای احتقان بینی، سرفه و ترشحات بینی از ترکیبات حاوی ضد احتقان و آنتی هیستامین. علاوه بر موارد بالا استفاده از مایعات کافی در طول روز و تغذیه مناسب برای بهبود سریع و جلوگیری از حالت کم آبی در بدن لازم است. همچنین استراحت در بستر

## پیشگیری

در مورد آنفولانزا دو نوع پیشگیری داریم ۱- واکسن های آنفولانزا

۲- پیشگیری بوسیله داروهای ضد ویروس آنفولانزا

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ( CDC ) توصیه می کند کلیه افراد 6 ماه به بالا هر ساله واکسن آنفولانزا را دریافت نمایند. این واکسن بصورت تزریقی و یا اسپری بینی در دسترس است. تنها یک تزریق فرد را در مقابل ابتلا به آنفولانزا محافظت می نماید. هر

چند که ایمنی دائمی ایجاد نمی کند ولی ارزشمند است. توصیه می شود پزشکان و پرستاران به محض دسترسی به واکسن آنفولانزا در منطقه خود مردم را واکسینه نمایند. بعد از واکسیناسیون بدن شروع به تولید آنتی بادی نموده و فرد را در مقابل ویروس محافظت می نماید. بطور کلی ، به مرور زمان ، سطح آنتی بادی شروع به کاهش نموده ، لذا در سال بعد نیاز به واکسن دیگر خواهید داشت.

## چند توصیه مفید برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا (طبق نظر انجمن ریه آمریکا)

۱- مکرر دستان خود را بشوئید: شایعترین علت ابتلا به آنفولانزا لمس چشم، دهان، بینی، با دستان آلوده به ویروس می باشد، بنابراین دستهای خود را تمیز نگه دارید و آنها را از صورت خود دور نگه دارید.

۲- از فردی که به آنفولانزا مبتلا شده فاصله بگیرید و اگر خود بیمار شدید، به دیگران زیاد نزدیک نشوید.

۳- کسی که به آنفولانزا مبتلا شده بهتر است در خانه بماند و با حضور خود در مدرسه یا محل کار دیگران را بیمار نکند.

۴- هنگام عطسه و سرفه فرد بیمار باید جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی بگیرد تا ذرات آلوده به ویروس در فضا پخش نشوند.

۵- بیاد داشته باشید که فرد بیمار تا ۷ روز می تواند باعث پخش ویروس در فضا شود لذا توصیه های بالا را باید تا یک هفته رعایت کرد، تا احتمال ابتلاء شما به آنفولانزا کاهش یابد.

## توصیه هایی برای درمان سرماخوردگی ها و آنفولانزا

**1- بینی خود را بطور صحیح ، آرام و مرتب تخلیه ( فین کنید)نمایید تا اینکه آنرا بالا بکشید . بعد از فین کردن دست های خود را بشوید.**

**2- استراحت کنید.استراحت موجب می شود قوای شما تحلیل نرفته و در مقابل آنفولانزا مقاومت نمایید**

**3- غرغره کنید.** غرغره موجب مرطوب شدن گلو و گاهش تب می شود. یک قاشق چای خوری نمک را در یک لیتر آب بریزید و روزی **4 بار** غرغره کنید. جهت التیام گلو می توانید از چای که حاوی تانین است استفاده نمایید و یا مخلوطی از عسل و چند قطره سرکه سیب. یا **2 قاشق** ابلیمو در **2 فنجان** آب گرم و **1 قاشق** عسل. بگذارید کمی خنک شود؛ برابر دمای اتاق سپس غرغره کنید. هرگز عسل را به کودکان زیر یک سال ندهید.

توجه

4- مایعات گرم بنوشید. مایعات گرم موجب التیام احتقان گلو می شود و پیشگیری از کم آبی می کند، غشای مخاطی بینی و گلو را نرم می کند.

5- یک دوش بخار بگیرید. دوش بخار مخاط بینی را مرطوب می کند و موجب آرامش می شود. اگر به علت آنفولانزا دچار گیجی شده اید. دوش را باز کنید و نزدیک آن روی صندلی بنشینید و از لیف مرطوب استفاده کنید.



**6- روی سینوس های متورم کمپرس سرد یا گرم بگذارید. می توانید پک سرد و یا گرم از داروخانه بخرید. نوع آن فرق نمی کند سرد باشد و یا گرم. آنرا در ماکرو فر برای 55 ثانیه بگذارید و با یک پوشش بیوشانید و استفاده کنید و یا کیسه یخ شده در فریزر را با پوشش روی سینوس های خود بگذارید.**

**7- زمانی که می خوابید زیر سرخود بالش اضافی بگذارید. این کار موجب تخلیه راحت تر ترشحات می گردد. خیلی به گردن خود زاویه ندهید.**

**8- با هواپیما مسافرت نکنید مگر خیلی ضروری باشد. به سیستم تنفسی خود استرس بیشتر وارد نکنید زیرا سفر هوایی موجب فشار به سیستم تنفسی فوقانی می شود و همچنین موجب فشار به مسیر شیبور اوستاش می گردد. اگر مجبور به سفر هوایی هستید قبل از پرواز یک داروی ضد احتقان استفاده کنید و از اسپری بینی قبل از برخاستن هواپیما از زمین استفاده نمایید. جویدن آدامس و بعلیدن مکرر به کاهش فشار کمک خواهد کرد.**

جهت تزریق واکسن آنفولانزا لازم است ابتدا پزشک شما را ویزیت و

دستور تهیه واکسن را صادر نماید

بخاطر داشته باشید نشانه های شدید سرماخوردگی را جدی بگیرید و

به پزشک مراجعه نمایید.