

آنفلوانزا یک بیماری ویروسی بسیار مسری است که می تواند در کودکان، بزرگسالان و در هر سنی اتفاق بیفتد. این بیماری که اغلب در ماه های زمستان که افراد وقت بیشتر در تماس نزدیک با یکدیگر هستند رخ می دهد، عامل آن ویروسی است که به راحتی از شخصی به شخص دیگر از طریق گسترش ترشحات آلوده تنفسی منتقل می شود. هم چنین می تواند از فردی به فرد دیگر توسط سرفه و یا عطسه یا با دست زدن به اشیای آلوده به این ویروس و سپس دست زدن به بینی و یا دهان خود گسترش یابد

سرماخوردگی		آنفلوانزا	
تب و لرز عوارض همان بدن به ویژه در بزرگسالان و کودکان	سردرد به ندرت	تب و لرز عوارض ناگهانی همان بدن به سراسر آن	سردرد درد شدید
درد عضلانی خفیف تا متوسط	آبریزش و گرفتگی بینی	درد عضلانی درد بسیار زیاد	آبریزش و گرفتگی بینی بعضی اوقات
ضعف و خستگی	گلودرد غالباً	ضعف و خستگی بسیار شدید و طولانی مدت	گلودرد گاهی
سرفه خفیف تا متوسط	اسهال و شکم درد به ندرت	سرفه (خشک) تقریباً دائم و شدید	اسهال و شکم درد گاهی

علائم آنفلوانزای رایج بافصل:

علائم آنفلوانزای فصلی می تواند از شخصی به شخص دیگر متفاوت باشد اما معمولاً شامل: تب، سردرد، درد عضلانی، سرفه و گلودرد باشد. بیماران مبتلا به آنفلوانزا ۲ تا ۵ روز تب دار هستند بر خلاف تب، درد دیگر بیماری های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی است که معمولاً بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت از بین می روند. برخی از افراد علائمی مانند سرما خوردگی را تجربه می کنند در حالی که برخی دیگر از تب و درد عضلانی رنج می برند. علائم معمولاً بیش از ۲ یا ۵ روز بهبود می یابد. اگر چه بیماری ممکن است برای یک هفته یا بیشتر نیز طول بکشد. ضعف و خستگی ممکن است برای چند هفته نیز باقی بماند. عوارض آنفلوانزا در بعضی از افراد رخ می دهد، عارضه شایع ذات الریه است. ذات الریه یک عفونت شایع در ریه ها بوده و به احتمال زیاد در بیماران بیش از ۶۴ سال سن یا افرادی که سابقه بیماری های زمینه

ای هستند رخ بدهد. ساکنان خانه های مراقبت طولانی مدت مانند خانه های سالمندان یا خانه معلولین و کسانی که به بیماری های اساسی مانند دیابت و یا مشکلات جدی قلب در ریه ها مبتلا هستند نیز در معرض خطر بستری قرار دارند.

تشخیص آنفلوانزا:

آنفلوانزا معمولاً بر اساس علائم آن (تب، سرفه، درد عضلانی) که در طی یک دوره شیوع در جامعه تشخیص داده می شود، انجام می شود. آزمون های آزمایشگاهی برای تست آنفلوانزا در موارد شیوع آنفلوانزای جدید در یک جامعه برای تعیین نوع ویروس انجام می شود.

درمان آنفلوانزا: اغلب مبتلایان به آنفلوانزا ظرف یک تا دو هفته بدون درمان بهبود می یابند با این حال عوارض جدی آنفلوانزا ممکن است رخ دهد در صورت بروز هر یک از موارد زیر بلافاصله باید با پزشک تماس گرفت کم آوردن یا تنگی نفس، تغییر رنگ لب ها، درد یا فشار در قفسه سینه و یا شکم، تشنج، استفراغ شدید و عدم توانایی نوشیدن مایعات، گیجی یا عدم پاسخ به محرک های محیطی، نشانه های کم آبی مثل بروز سرگیجه در حالت ایستاده، ادرار کم یا غلیظ و یا در نوزادان فقدان اشک در زمان گریه

درمان عوارض:

درمان عوارض آنفلوانزا می تواند به بیمار کمک کند تا احساس بهتری داشته باشد اما طول مدت آنفلوانزا کوتاه

نخواهد شد. استراحت تا زمان فروکش کردن کامل علائم آنفولانزا به خصوص در موارد بیماری شدید

مایعات: نوشیدن مایعات به اندازه کافی برای جلوگیری از کم آبی

درمان دارویی: استامینوفن: برای تسکین تب، سردرد، درد عضلانی، آسپرین و داروهای دیگر به عنوان مثال بیسموت به خصوص در کودکان زیر ۱۵ سال باید اجتناب شود

راه های پیشگیری از شیوع بیماری:

۱- همه ی افراد اعم از بیمار و سالم به دفعات دست های خود را بشوید تا در صورتی که با سطح آلوده تماس داشته، ویروس ها از روی دست ها شسته شود و در صورتی که بیمار هستید در اثر دست زدن به سطوح مختلف موجب انتشار ویروس می شوید

۲- افراد بیمار حتما از ماسک استفاده کنید زیرا ماسک مانع از انتشار قطرات دستگاه تنفسی و ویروس ساخته می شود

۳- هرگز با دست نشسته چیزی و یا آن ها را به چشم یا اطراف دهان و بینی خود نزنید

۴- از شرکت در اجتماعات تا حد ممکن خودداری کنید و از دست دادن یا روبوسی که می تواند موجب انتقال ویروس شود **جلباً** خودداری کنید.

واکسیناسیون آنفولانزا: واکسیناسیون بر ضد آنفولانزا از عوارض شدید مرگ و میر بیماری جلوگیری کرده و موارد

بستری را ۵۰ درصد کاهش داده .واکسیناسیون آنفولانزا ۹۰-۷۰ درصد در پیشگیری موثر است. فاصله ی زمانی

واکسیناسیون تا ایجاد ایمنی در بدن، حدود دو هفته طول می کشد به دلیل تغییرات در ویروس آنفولانزا لازم است است هر ساله واکسیناسیون با واکسن آنفولانزا تکرار شود. در صورت دریافت واکسن احتمال ابتلا به شکل خفیف آنفولانزا وجود دارد. واکسن آنفولانزا تأثیری بر سایر ویروس ها و بیماری های مشابه ندارد. هم چنین از بروز سرماخوردگی جلوگیری نمی کند. زمان ایده آل برای واکسینه از شهریور تا نیمه مهرماه است.

علاوه بر واکسیناسیون اقدامات پیشگیرانه روزمره مهم هستند از جمله:

*مراجعه به پزشک در صورت شدید بودن سه علامت اصلی آنفولانزا

*استراحت در منزل با توصیه پزشک

*پوشاندن دهان و بینی با دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه و انداختن دستمال کاغذی مصرف شده در ظرف آشغال در بسته

*شست و شوی مکرر دست ها با آب و صابون به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه خصوصاً بعد از سرفه و عطسه

*استفاده از مایعات گرم

*خودداری از تماس دست های آلوده به چشم ها، دهان، بینی

*پرهیز از تماس نزدیک (کمتر از یک متر) با افراد بیمار و تماس نزدیک با آن ها مانند: در آغوش گرفتن، بوسیدن، دست دادن

*خودداری از سفرهای بی مورد خصوصاً مناطق آلوده

*عدم حضور د راجتماعات در صورت ابتلا به بیماری زیرا بیمار مبتلا به آنفولانزا از یک روز قبل از شروع علائم تا ۷روز بعد از آن می توان ویروس را به دیگران منتقل کرد

*فرد مبتلا به آنفولانزا را تا جایی که ممکن است در یک اتاق جداگانه در منزل بماند تا با اعضای دیگر سالم خانواده زیاد تماس نداشته باشد

*اجازه ندهید در ظروف مشترک با دیگران غذا یا نوشیدنی بخورند

*هنگام شستن دست ها از صابون و آب گرم استفاده کنید و اگر در دسترس نبودند از مواد شوینده های الکلی استفاده کنید. و اگر از شوینده های الکلی استفاده می کنید دست های خود را آن قدر با پاک کننده های بهداشتی پاک کنید تا خشک شوند و در صورت رفتن به مکان های عمومی از ماسک استفاده کنید.