

## در مورد بیماری آنفلوآنزا بیشتر بدانیم:

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی حاد تنفسی است که با تب، سردرد، درد عضلانی، عرق، آبریزش بینی، گلودرد و سرفه ظاهر می‌کند. سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه می‌یابد ولی سایر نشانه‌های بیماری بعد از ۲ تا ۷ روز خود به خود بهبود پیدا می‌کند.

### ویروس آنفلوآنزا از چه راه‌هایی منتقل می‌شود؟

مهم‌ترین راه انتقال ویروس در محیط‌های بسته پرجمعیت مثل اتوبوس از طریق هوا می‌باشد چون ویروس آنفلوآنزا ممکن است ساعت‌ها در شرایط سرد و رطوبت کم در محیط خارج زنده بماند انتقال مستقیم ویروس از طریق ترشحات آلوده نیز می‌تواند صورت گیرد.

### بیماری آنفلوآنزا تا چه زمانی قابل سرایت به دیگران است؟

دفع ویروس احتمالاً در بالغین بین ۳ تا ۵ روز بعد از بروز نشانه‌های بالینی بیماری و در کودکان تا ۷ روز بعد از آن ادامه خواهد داشت.

### بیماری آنفلوآنزا چه علائمی دارد؟

آنفلوآنزا معمولاً با حمله ناگهانی بعد از یک دوره کمون ۱ تا ۲ روزه شروع می‌شود. و شامل علائمی چون تب، سردرد، درد عضلانی، بی‌حالی و بی‌اشتهایی می‌باشد. در جدول ذیل تفاوت علائم آنفلوآنزا با سرماخوردگی ذکر می‌گردد.

افتراق آنفلوآنزا از سرماخوردگی		
علائم بالینی	آنفلوآنزا	سرماخوردگی
علائم پیش درآمد	ندارد	یک روز یا بیشتر
شروع	ناگهانی	تدریجی
تب	۳۸/۳ تا ۳۹ درجه سانتی‌گراد	در بالغین نادر
سردرد	ممکن است شدید باشد	سردرد نادر
درد عضلانی	معمولاً وجود دارد اغلب شدید	متوسط
خستگی مفرط	معمولاً وجود دارد	هرگز
خستگی / ضعف	ممکن است بیشتر از دو هفته باشد	متوسط
ناراحتی گلو	شایع	گاهی/اغلب
عطسه	گاهگاهی	معمولاً وجود دارد
التهاب بینی	گاهگاهی	معمولاً وجود دارد
سرفه	معمولاً وجود دارد و خشک	متوسط و منقطع/مزاحم

## راههای پیشگیری از بیماری آنفلوآنزا کدام است؟

### ۱- استفاده از واکسن

با تزریق واکسن ۷۰ تا ۹۰ درصد از ابتلا به آنفلوآنزا پیشگیری میشود. کلیه افراد بالاتر از ۶ ماه میتوانند واکسن را دریافت کنند. واکسن فقط در افرادی که به واکسن و تخم مرغ حساسیت داشته و افرادی که مبتلا به سندرم گیلن باره باشند منع مصرف دارد.

### ۲- رعایت اصول بهداشت فردی

رعایت اصول بهداشت فردی شامل موارد زیر میباشد:

- شستشوی دائم دست ها با آب و صابون
- استفاده از دستمال کاغذی و دفع بهداشتی آن
- پوشاندن دهان به هنگام سرفه و عطسه
- استراحت در منزل به هنگام بیماری
- خودداری از، دست زدن به چشم ها و بینی در هنگام بیماری
- خودداری از، دست دادن و روبوسی در هنگام بیماری
- تغذیه مناسب
- استراحت کافی

### ۳- جلوگیری از انتشار بیماری در جامعه

جهت جلوگیری از انتشار بیماری در انسان نکات زیر با رعایت گردد:

- اجتناب از حضور در هر تجمعات در فصل بیماری به خصوص در زمانی که دچار استرس و خستگی زیاد هستید.
- اجتناب از تماس مستقیم با افراد بیمار
- شستشوی صحیح و مداوم دستها با آب و صابون
- اجتناب از، دست زدن به بینی، چشم ها و دهان قبل از شستشوی دست ها
- اجتناب از نشستن و ایستادن نزدیک افرادی که سرفه و عطسه می کنند
- عدم استفاده از وسایل و لوازم مشترک با بیماران آلوده
- تعویض مسواک پس از بهبودی
- اجتناب از استرس روحی - روانی
- دفع بهداشتی زباله ها (دستمال کاغذی مصرف شده وغیره)
- به حداقل رساندن تماس با نوزادان
- استفاده از ماسک جراحی در هنگام بیماری

## در هنگام بیماری جهت جلوگیری از عوارض و بهبودی سریعتر اقدامات ذیل توصیه می شود:

- نوشیدن مایعات زیاد و گرم
- استراحت زیاد (خواب فراوان)
- برگشت تدریجی به فعالیت های روزمره
- استفاده از غذاهای بدون ادویه
- استفاده از هوای مرطوب
- فیزیوتراپی تنفسی

## علائم هشدار دهنده در بیماری آنفلوآنزا چیست؟

علائم هشدار دهنده بیماری که نیازمند مداخله و توجهات پزشکی می باشد شامل:

### الف) در کودکان

- تب بالا و طولانی مدت
- تنفس سریع (سخت)
- رنگ پوست آبی و کبود
- عدم نوشیدن مایعات کافی
- تغییرات در حالات مغزی - بیدار نشدن، عدم ارتباط
- تحریک پذیری یا تشنج
- برگشت مجدداً تب و بدتر شدن سرفه پس از بهبودی علائم اولیه
- بدتر شدن بیماریهای مزمن موجود در کودکان

### ب) در بالغین

- تب بالا و طولانی مدت
- تنفس مشکل و کوتاهی آن
- احساس درد و فشار در قفسه سینه
- غش وضعف
- استفراغ شدید و دائم