

آنفلوآنزا:

آنفلوآنزا یک بیماری به شدت واگیردار بوده که در هر سنی می تواند رخ دهد. این بیماری به راحتی از راههای سرفه، عطسه و تماس با سطوح آلوده از فردی به فرد دیگر منتقل میگردد. شدت بیماری در شیرخواران، افراد سالمند، خانم های باردار و بیماران ریوی مانند آسم بیشتر می باشد.



آنفلوآنزای خوکی N۱H۱:

گونه ی جدیدی از ویروس آنفلوآنزا بوده کهخ از اسفند ۱۳۸۷ در مکزیک گزارش شده و به سرعت به تمام نقاط دنیا رسیده و جایگزین آنفلوآنزای فصلی گردید. علایم آن مشابه آنفلوآنزای فصلی بوده و شامل تب (بیش از ۳۸ درجه)، لرز، سرفه، گلو درد، سردرد، بدن درد، خستگی و گاهی استفراغ و اسهال می باشد.

شما می توانید ویروس این بیماری را از ۲۴ ساعت قبل از شروع علایم تا حداقل یک روز بعد از قطع تب (بدون مصرف تب بر) به دیگران منتقل نمایید. معمولا تا یک هفته دوره سرایت ادامه داگرد. احتمال ابتلا به این بیماری با رعایت نکات ساده بهداشتی میتواند کاهش یابد.

افراد در معرض خطر بیماری شدید عبارتند از: کودکان کمتر از ۵ سال (بویژه کمتر از ۲ سال)، افراد با سن بیش از ۶۵ سال، خانم های باردار، بیماران با مشکلات ایمنی (مانند بیماران پیوندی، شیمی درمانی، سرطانی و...) و آسم

ذات الریه (عفونت بافت ریه ها) شدیدترین عارضه ی آنفلوآنزا می باشد که در تعداد کمی از بیماران رخ میدهد.

تشخیص: اغلب بر اساس علائم و نشانه های بیماری می باشد و روشهای آزمایشگاهی برای موارد خاص بکار میرود.

درمان:

اغلب افراد در طی ۱-۲ هفته بدون درمان خاصی بهبود می یابند اما گاهی عوارض بیماری رخ می دهد. در موارد زیر به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه نمایید :



- احساس تنگی نفس
- درد سینه یا معده
- علائم کمبود مایعات مثل احساس سبکی سر در هنگام ایستادن یا ادرار نادر
- احساس گیجی و خواب آلودگی
- استفراغ شدید

درمان علائم به شما احساس بهتری داده و باعث بهبودی سریعتر آنفلوآنزا نمیگردد.

تا زمان رفع بیماری استراحت نمائید بویژه اگر علائم شما شدید باشد. مایعات فراوان مصرف نمائید. از استامینوفن برای بهبود تب، درد بدن و سر درد می توانید استفاده کنید. داروهای ضد سرفه معمولاً مفید نیستند و اغلب سرفه بدون درمان بهبود می یابد. آنتی بیوتیکها (مانند آموکسی سیلین، پنی سیلین و ...) در درمان بیماری ویروسی مانند آنفلوآنزا مفید نیستند و مصرف آنها فقط در مواردی که عفونت باکتریال اضافه شده وجود داشته باشد (با تشخیص پزشک) مفید خواهد بود. مصرف نابجای آنها منجر به بروز عوارض جانبی و مقاومت میکروبیها خواهد شد.

پیشگیری از آنفلوآنزا:

موثرترین راه پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا واکسیناسیون و رعایت دستورات بهداشتی مانند شستن دستها می باشد. به دلیل تغییر مختصر ویروس آنفلوآنزا در هر سال بایستی واکسن جدید قبل از شروع فصل آنفلوآنزا در هر سال بایستی واکسن جدید قبل از شروع فصل آنفلوآنزا (آبان تا اردیبهشت) تزریق گردد.

واکسن آنفلوآنزا در ۵۰ تا ۸۰ درصد موارد از بروز بیماری جلوگیری کرده و در بقیه موارد بیماری خفیف تر و کوتاه تر رخ می دهد. افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارن نبایستی از واکسن استفاده کنند.

واکسن تقریباً برای تمام افراد با سن بیش از ۶ دماه توصیه می گردد و در موارد ذیل اهمیت بیبشتری دارد:

- بیماران مزمن کبدی، قلبی، کلیوی، ریوی (شامل آسم)
- افراد مقیم سرای سالمندان و سایر مراکز پزشکی
- خانمهای باردار در فصل آنفلوآنزا
- پرسنل پزشکی و بهداشتی

اقدامات بهداشتی مانند شستن دستها و پوشاندن دهان در هنگام سرفه کردن به کاهش سرایت بیماری کمک میکنند. شما میتوانید از ژل ضد باکتری الکلی (در صورت عدم دسترسی به آب و صابون) برای ضد عفونی کردن دستهایتان استفاده کنید. در هنگام ابتلا به آنفلوآنزا و یا مراقبت از بیمار آنفلوآنزایی به طور مرتب دستهایتان را

بشوئید. در هنگام عطسه یا سرفه از دستمال استفاده کرده و بلافاصله آن را دور بیندازید. کسانی که از بیمار مراقبت مینمایند باید از ماسک استفاده نمایند و حتی الامکان بیمار در اتاق جداگانه و باید درب اتاق بسته باشد.

