



مرکز آموزشی درمانی چشم نیکوکاری

چگونه می توان از ابتلای به آنفولانزا پیشگیری کرد

بهداشت ممیط

زمستان ۱۴۰۳

هفته رعایت کرد .

♦ آنفولانزا یکی از عفونت های ویروسی دستگاه تنفس می باشد که توسط ویروسی به همین اسم ایجاد می شود. این بیماری واگیردار بوده و از شخصی به شخص دیگر توسط سرفه یا عطسه منتقل می گردد. این بیماری در هر سنی می تواند افراد را مبتلا سازد. از علائم آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

♦ علائم در بزرگسالان : تب معمولاً ۳۸ درجه بوده و در عرض ۲۴ ساعت ایجاد شده و برای ۳ روز باقی می ماند .

♦ سردرد : معمولاً در تمام نواحی سر احساس می شود و گاهی فقط در جلوی سر احساس می شد.

♦ بدن درد : تمام قسمت های بدن خصوصاً پاها و کمر دردناک هستند .

♦ آبریزش بینی : که گاهی تا یک هفته بطول می کشد و سایر علائم مثل سرفه خشک ، بی اشتهاپی ، لرز ، خستگی ، قرمزی و التهاب مخاط گلو و بینی .
♦ البته بیشتر بیماران در عرض ۲-۱ هفته از آنفولانزا بهبود پیدا می کنند.

♦ علائم در کودکان : در کودکان تب بالاتر از بزرگسالان است و معمولاً بین ۴۰/۵-۳۹ درجه می باشد البته در کودکان قبل از مدرسه و نوزادان بعلت اینکه علائم بسیار شبیه سایر ویروس های که درگیری تنفسی می دهند می باشد تشخیص دقیق آنفولانزا مشکل است ولی در هر صورت باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد.

♦ عوارض :

یکی از عوارض شایع آنفولانزا سینه پهلو می باشد.

از دیگر عوارض آنفولانزا می توان به سینوزیت ، عفونت گوش میانی و برونشیت و آنسفالیت اشاره کرد. یکی دیگر از عوارض بیماری ، سرفه بعد از عفونت است که معمولاً بدون خلط بوده و ممکن است برای هفته ها تا ماهها پس از رفع علائم آنفولانزا ادامه یابد.

داروهایی که باعث کاهش علائم و شکایات بیمار می شود :

برای تب و درد از استامینوفن (آسپرین و داروهای حاوی آسپرین به خاطر احتمال ایجاد بیماری کبدی برای زیر ۱۸ سال ممنوع می باشد.) و برای احتقان بینی ، سرفه و ترشحات بینی می توان از ترکیبات حاوی ضد احتقان و آنتی هیستامین مثل قرص آنتی هیستامین دکونژستانت می توان استفاده کرد. 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 نیز توصیه می شود.

واکسن آنفولانزا : واکسن آنفولانزا از یک نوع ویروس زنده ضعیف شده که در تخم مرغ رشد می کند تهیه می گردد. واکسیناسیون از طریق تزریق به قسمت بالایی بازو انجام می گیرد. بزرگسالان تنها سالی یکبار به واکسیناسیون نیاز دارند که از زمان تزریق حدود ۲ هفته طول می کشد تا شخص را در مقابل آنفولانزا حفاظت کند کودکان زیر ۱۲ سال که برای اولین بار واکسینه می شوند نیاز به ۲ بار تزریق در فواصل ۴ تا ۶ هفته دارند.

چون فصل ابتلا بیشتر در اواخر پاییز می باشد
یزشکان واکسیناسیون را در اوایل پاییز
توصیه می کنند.

چند توصیه مفید برای جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا (طبق نظر انجمن ریه آمریکا):

۱. مکرر دستان خود را بشوئید : شایع ترین علت ابتلا به آنفولانزا لمس چشم ، دهان ، بینی ، با دستان آلوده به ویروس می باشد.
۲. از افرادی که به آنفولانزا مبتلا شده اند فاصله بگیرید و اگر خود بیمار شده اید به دیگران زیاد نزدیک نشوید .
۳. کسی که به آنفولانزا مبتلا شده است بهتر است در خانه بماند و با حضور خود در مدرسه یا محل کار دیگران را بیمار نکند.
۴. بیاد داشته باشید که فرد مبتلا تا ۷ روز می تواند باعث پخش ویروس در فضا شود پس توصیه های بالا را باید تا یک