

آنچه در باره انفلوانزا باید بدانید

آشنایی با بیماری انفلوانزا:

a. بیماری انفلوانزا یک بیماری تنفسی حاد و آگیر می باشد که عامل آن ویروسهای انفلوانزا می باشد. این ویروسها دارای سه گونه انواع متعددی زیر گونه می باشند. بیمار یا انفلوانزا در تمامی طول سال رخ می دهد اما معمولا بیشترین زمان فعالیت آن در ماههای سرد سال و اوج آن در زمستان است.

علائم بیماری انفلوانزا چیست:

b. افراد مبتلا به بیماری انفلوانزا بطور معمول تعدادی از علائم زیر یا همه آنها را حداقل بمدت 3 تا 8 روز نشان می دهند:

- i. تب و لرز
- ii. سرفه، ناراحتی گلو، آب ریزش از بینی یا گرفتگی بینی
- iii. درد عضلانی، درد مفاصل، سردرد، خستگی
- iv. تهوع، استفراغ و اسهال در تعدادی از بیماران (البته در کودکان شایعتر از بزرگسالان می باشد)

بعضی از علائم ممکن است بیش از یک هفته طول بکشد و همچنین ممکن است در بعضی از افراد علائم بسیار خفیف باشد (بخصوص در افرادی که قبلا واکسینه شده اند یا بعلت ابتلای قبلی به بیماری انفلوانزا مقداری ایمنی کسب کرده باشند).

در صورت بروز و بدتر شدن علائم زیر باید سریعا به پزشک مراجعه نمود:

- کوتاه شدن تنفس (سختی تنفس) یا تنفس سریع
- درد سینه
- گیجی یا سرگیجه ناگهانی
- استفراغ مداوم

بیماری انفلوانزا چگونه منتشر می شود:

- ویروسهای انفلوانزا بطور عمده از طریق هوا (ذرات ریز تنفسی آلوده) توسط سرفه و عطسه کردن فرد بیمار منتقل می شوند.
- انفلوانزا همچنین از طریق تماس سطوح آلوده به ویروس منتقل می گردد.
- انفلوانزا می تواند توسط فرد آلوده و یا بیمار به سایرین منتقل گردد (حتی در زمانی که فرد آلوده بدون علامت باشد)
- افراد بیمار می توانند از یک روز قبل از شروع علائم تا 5-7 روز بعد از شروع علائم آلوده کننده باشند.

- کودکان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی مبتلا به انفلوانزا میتوانند بمدت بیشتری (گاهها تا 21 روز) آلوده کننده باشند.

چه کسانی در معرض خطر بیماری انفلوانزا قرار دارند:

- ابتلا به بیماری انفلوانزا در افراد زیر خطر ناشی از عوارض بیماری را افزایش می دهد:
- افراد سالمند و بالای 65 سال
- زنان باردار
- افراد دارای زمینه ای مزمن (قلبی-ریوی-کلیوی-کبدی-عصبی-نقص سیستم ایمنی)
- افراد بیش از حد چاق
- کودکانی که بمدت طولانی تحت درمان با آسپیرین قرار دارند
- افرادی که داروی ضعیف کننده ایمنی یا کورتیکواستروئید مصرف می کنند

چگونه می توان از انتقال و انتشار بیماری انفلوانزا پیشگیری کرد:

- دریافت واکسن در گروههای در معرض خطر و پرخطر (گروههای پرخطر کسانی هستند که در معرض ابتلای بیشتر به بیماری قرار دارند از جمله ارائه کنندگان خدمات بهداشتی درمانی به بیماران) یکی از بهترین روشهای پیشگیری از بیماری انفلوانزا می باشد
- پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه کردن با دستمال یا آرنج دست
- شستشوی مداوم و صحیح دست ها (حداقل بمدت 30 ثانیه) بخصوص بعد از سرفه و عطسه کردن و دستکاری بینی بدنبال آبریزش یا گرفتگی بینی، تماس با سطوح آلوده
- استراحت و ماندن در منزل تا زمانی که بهبودی حاصل گردد
- عدم حضور در اماکن و تجمعات تا بهبودی کامل
- پرهیز از دست دادن ، روبوسی و در آغوش گرفتن دیگران تا بهبودی کامل
- رعایت فاصله مناسب (حداقل یک متر و نیم) از افراد دارای علایم انفلوانزا و بیمار

آیا بیماری انفلوانزا درمان دارد:

- بیماری انفلوانزا یک بیماری ویروسی می باشد و لذا داروهای ضد میکروبی (آنتی بیوتیک ها) بر روی آن تاثیری ندارند. تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک و در موارد خاص (از جمله همراه شدن یک بیماری میکروبی با بیماری انفلوانزا) می باشد. در 80% از موارد انفلوانزا میکروبی اضافه نمی شود و نیاز به آنتی بیوتیک ندارد
- علایم بیماری انفلوانزا معمولاً با استراحت در منزل، نوشیدن مایعات به میزان کافی، دریافت داروهای ضد درد های عضلانی بهبود می یابند.

- داروهای ضد ویروسی خاصی جهت کاهش شدت و مدت بیماری انفلوانزا زیر نظر پزشک و در موارد خاص معمولاً برای افراد در معرض خطر و پرخطر تجویز می گردد و به هیچ عنوان نباید بعنوان خوددرمانی مورد استفاده قرار گیرند.

تفاوت انفلوانزا و سرماخوردگی چیست:

- بیماری سرماخوردگی یک بیماری ویروسی می باشد که عموماً دستگاه تنفسی فوقانی را درگیر می نماید و بوسیله ویروسهای خانواده سرماخوردگی (عموماً رینوویروسها) ایجاد می شود. سرماخوردگی در تمامی طول سال رخ می دهد اما معمولاً در بهار و پاییز شایع می باشد.
- سرماخوردگی بطور معمول 2-5 روز بعد از آلودگی اولیه به ویروس رخ می دهد. اوج علائم بیماری 2-3 روز بعد از تماس اولیه با ویروسهای سرماخوردگی ظاهر می شود و در طی 7-10 روز بهبود می یابد.
- این بیماری همانند انفلوانزا یک بیماری ویروسی می باشد و لذا درمان آنتی بیوتیکی ندارد. اقدامات درمانی نگهدارنده و مشابه بیماری انفلوانزا است.
- بیماری سرماخوردگی واکسن ندارد.
- علائم بالینی سرماخوردگی و آنفلوانزا بسیار شبیه و افتراغ از همدیگر مشکل می باشد

اجرای رفتارهای بهداشتی یکی از موثرترین روشهای مداخله ای در بیماریهای ویروسی از جمله انفلوانزا و سرماخوردگی می باشد:

- رژیم غذایی مناسب
- استراحت و خواب کافی
- ورزش و فعالیت بدنی مناسب و کافی
- کاهش و دوری از استرس

نقش واکسن انفلوانزا در پیشگیری از بیماری انفلوانزا:

دریافت واکسن انفلوانزا در گروههای پرخطر و در معرض تماس با بیماران به منظور کاهش و کوتاه شدن عوارض ناشی از بیماری انفلوانزا توصیه می شود.

عمده ترین گروههای اولویت دار گیرنده واکسن عبارتند از :

- زنان باردار
- سالمندان
- افراد دارای بیماری زمینه ای مزمن (قلبی-ریوی-کلیوی-کبدی-عصبی)
- افراد بیش از حد چاق

- افراد دارای کمبود یا نقص سیستم ایمنی
- پرسنل پزشکی بخصوص در بخش های با بیماران ضعف ایمنی

بهترین زمان دریافت واکسن انفلوانزا در اوایل شروع ماههای سرد سال (از آخر تابستان تا نیمه پاییز) می باشد. پس از دریافت واکسن انفلوانزا حداقل 2 هفته طول می کشد تا پاسخ ایمنی در بدن ایجاد شود. دریافت واکسن انفلوانزا مانع بیمار شدن به بیماری انفلوانزای شود اما باعث کوتاه شدن مدت و عوارض بیماری انفلوانزا می گردد و سایر ویروسهای ایجاد کننده عفونت تنفسی اثر ندارد

موارد منع دریافت واکسن انفلوانزا:

افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند ، افرادی که دارای بیماری حاد تب دار می باشند(بعد از بهبودی می توانند واکسن انفلوانزا را دریافت نمایند)، افرادی که در مرحله قبلی دریافت واکسن حساسیت داشته اند، افراد دارای بیماریهای خاص(واکسیناسیون این افراد بر اساس نظر پزشک معالج انجام می شود)