

آنفلوانزا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
معاونت بهداشتی

گروه هدف : عموم مردم

رعایت توصیه‌های بهداشتی راه دیگر پیشگیری از بیماری می‌باشد، که شامل موارد زیر است :

- ۱- از افراد بیمار و افرادی که علائم مشابه آنفلوانزا دارند (حداقل یک متر) فاصله بگیرید.
- ۲- هنگام بیماری از حضور در اماکن عمومی اجتناب کرده و در منزل استراحت کنید.
- ۳- از دست دادن، در آغوش گرفتن و روبوسی با دیگران، خصوصاً افراد دارای علامت خودداری نمایید.
- ۴- در هنگام عطسه و سرفه دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال کاغذی مصرف شده را در سطل زباله درب‌دار بیاندازید.
- ۵- در صورت نداشتن دستمال کاغذی، هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با قسمت بالای آستین خود بپوشانید.
- ۶- هنگام بیماری از دست زدن به چشمها و بینی خود، خودداری کنید.
- ۷- دستهای خود را مرتب با آب و صابون بشویید.
- ۸- در محیط کار و زندگی در روز چندین نوبت با باز نمودن پنجره و دربها، امکان تهویه را فراهم نمایید.
- ۹- در زمان بیماری جدا از دیگر افراد خانواده در منزل استراحت کنید و از مایعات فراوان و میوه‌جات تازه استفاده کنید.



افراد پر خطر :

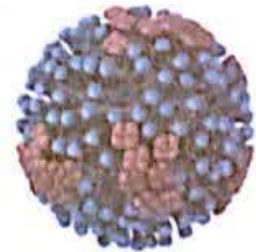
- آنفلوانزا همه‌ی افراد را درگیر می‌کند ولی افرادی که احتمال بروز عوارض در آنها بالاتر است عبارتند از :
- سالمندان (افراد بالای ۶۵ سال)
- ساکنین آسایشگاه‌ها و کارکنان آنها
- افرادی که دارای شرایط پزشکی خاص هستند. مانند افراد دارای بیماری قلبی، خونی، ریوی و کلیوی مزمن، افراد دارای بیماری‌های متابولیک مانند دیابت یا کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف شده هستند.
- کودکان
- خانم‌های بارداری که سه ماهه دوم و سوم حاملگی آنان مقارن با زمان شیوع آنفلوانزا می‌باشد.



راههای پیشگیری از ابتلاء و انتقال بیماری :

- یکی از راههای موثر در پیشگیری واکسیناسیون است که توصیه می‌شود جهت افراد پرخطر و افراد در معرض تماس (مثل کادر پزشکی و پرستاران) انجام شود.
- واکسیناسیون گروه‌های پرخطر، احتمال ابتلا به بیماری و عوارض بیماری را در آنان کاهش می‌دهد.

آنفلوانزا یک بیماری حاد ویروسی است که به آسانی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. بیماری با شروع حاد تب، سرفه (معمولاً خشک) سردرد، درد عضلات و مفاصل، بیحالی شدید، گلودرد و آبریزش بینی تظاهر پیدا می‌کند. اکثر بیماران در عرض یک هفته بهبود می‌یابند ولی در افراد پرخطر می‌تواند سبب بیماری شدید و یا حتی مرگ شود.



روش انتقال :

بیماری به راحتی از فرد بیمار به فرد سالم انتقال می‌یابد وقتی فرد آلوده سرفه می‌کند، قطرات آلوده به ویروس در هوا انتشار یافته و وارد بدن افراد دیگر می‌شوند. ویروس همچنین می‌تواند بوسیله دست آلوده به ویروس منتقل شود. مهمترین راه انتقال در محیط‌های بسته و پرجمعیت مثل اتوبوس، از طریق هوا می‌باشد.

دوره نهفتگی :

این مدت کوتاه بوده و معمولاً بین ۱ تا ۳ روز است.



دوره واگیری :

بیماری از ۲۴ ساعت قبل از بروز تب تا حداقل ۷ روز بعد از قطع تب می‌تواند از فرد بیمار به افراد دیگر منتقل شود.

علائم بالینی :

شروع علائم ناکهانی بوده و شامل تب، سردرد، لرز، درد عضلانی، بی‌حالی و بی‌اشتهایی می‌باشد. درد شدید در چشم، اشک‌ریزش و سوزش چشم هم ممکن است دیده شود. از علائم دیگر می‌توان سرفه خشک، درد شدید گلو، انسداد یا ترشح بینی را نام برد. آنفلوانزا در اکثر موارد حتی بدون هیچ اقدام درمانی بهبود می‌یابد. در بعضی مواقع بیماری به صورت بیماری شدید بروز می‌نماید و در افراد پرخطر گاهی عوارض ریوی و غیرریوی بروز می‌کند.

علائم فرم شدید بیماری در بالغین :

- تب بالا به مدت طولانی (بیش از ۳ روز) خصوصاً اگر حال عمومی بیمار بد باشد.
- تنگی نفس یا تنفس مشکل
- درد یا احساس فشار در قفسه سینه یا شکم
- سرگیجه ناکهانی
- استفراغ شدید یا مداوم
- عود ناکهانی تب یا سرفه بعد از یک دوره بهبود علائم

علائم فرم شدید بیماری در کودکان :

- استفراغ مداوم یا شدید
 - عدم تمایل کودک به بازی کردن و برقراری ارتباط با اطرافیان، کاهش اشتها و کاهش میل به نوشیدن مایعات
 - اختلال سطح هوشیاری
 - تحریک پذیری و بی‌قراری شدید در حدی که کودک تمایل به آغوش والدین نداشته باشد
 - عود ناکهانی تب یا سرفه بعد از یک دوره بهبود علائم
 - تنفس تند یا دشوار
 - تغییر رنگ پوست، به رنگ خاکستری یا کبود در هنگام بروز علائم شدید بیماری سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.
- درمان :**
- اساس درمان شامل استراحت در منزل و مصرف مایعات فراوان است. در صورت مشاهده علائم با پزشک مشورت کنید و از خوددرمانی بپرهیزید.

