

آنچه در باره بیماری آنفلوانزا باید بدانید

آشنایی با بیماری آنفلوانزا:

بیماری آنفلو آنزا یک بیماری تنفسی حاد واگیر می باشد که عامل آن ویروس های آنفلوانزا می باشد، این ویروس ها دارای سه گونه و انواع متعددی زیر گونه می باشند. بیماری آنفلوانزا در تمامی سال رخ می دهد اما معمولاً بیشترین زمان فعالیت آن در ماههای سرد سال و اوج آن در زمستان است.

علائم بیماری آنفلوانزا:

افراد مبتلا به بیماری آنفلوانزا بطور معمول تعدادی از علائم زیر یا همه آنها را حداقل بمدت ۳ تا ۸ روز نشان می دهند:

- تب و لرز
- سرفه، ناراحتی گلو، آب ریزش از بینی یا گرفتگی بینی
- درد عضلانی، درد مفاصل، سردرد، خستگی
- 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.

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

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

چگونگی انتشار بیماری آنفلوانزا:

- ویروس های آنفلوانزا بطور عمده از طریق هوا (ذرات ریز تنفسی آلوده) توسط سرفه و عطسه کردن فرد بیمار منتقل می شوند.
- آنفلوانزا همچنین از طریق تماس با سطوح آلوده به ویروس منتقل می گردد.
- آنفلوانزا 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 ۵-۷ روز بعد از شروع علائم آلوده کننده باشند.
- کودکان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی مبتلا به آنفلوانزا میتوانند بمدت بیشتری (گاهی تا ۲۱ روز) آلوده کننده باشند.

آنچه در باره بیماری آنفلوانزا باید بدانید

افراد در معرض خطر بیماری آنفلوانزا:

ابتلا به بیماری آنفلوانزا در افراد زیر خطر ناشی از عوارض بیماری را افزایش می دهد:

- افراد سالمند و بالای ۶۵ سال
- زنان باردار
- افراد دارای بیماری زمینه ای مزمن
- افراد بیش از حد چاق
- کودکانی که بمدت طولانی تحت درمان با آسپرین قرار دارند.
- افرادی که داروی ضعیف کننده ایمنی یا کورتیکواستروئید مصرف می کنند.

پیشگیری از انتقال و انتشار بیماری آنفلوانزا:

- دریافت واکسن در گروههای در معرض خطر و پرخطر
- پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه کردن با دستمال یا آرنج دست
- شستشوی مداوم و صحیح دست ها(حداقل بمدت ۳۰ 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 زمان که بهبودی کامل
- پرهیز از دست دادن ،روبوسی و در آغوش گرفتن دیگران تا بهبودی کامل
- رعایت فاصله مناسب(حداقل یک و نیم متر)از افراد دارای علائم آنفلوانزا و بیمار

درمان بیماری آنفلوانزا:

- بیماری آنفلوانزا یک بیماری ویروسی می باشد و لذا داروهای ضد میکروبی (آنتی بیوتیک ها) بر روی آن تاثیر ندارند.تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک و در موارد خاص(از جمله همراه شدن یک بیماری میکروبی با بیماری آنفلوانزا)می باشد.در ۸۰٪ از موارد آنفلوانزا ،میکروبی اضافه نمی شود و نیاز به آنتی بیوتیک ندارد.
- علائم بیماری آنفلوانزا معمولا با استراحت در منزل ،نوشیدن مایعات به میزان کافی، کاهش و دوری از استرس و دریافت داروهای ضد دردهای عضلانی بهبود می یابند.
- داروهای ضد ویروسی خاصی جهت کاهش شدت و مدت بیماری آنفلوانزا زیر نظر پزشک و در موارد خاص معمولا برای افراد در معرض خطر و پرخطر تجویز می گردد و به هیچ عنوان نباید بعنوان خود درمانی مورد استفاده قرار گیرند.