

آنچه باید درباره آنفلوآنزای فصلی بدانیم

بیماری آنفلوآنزا یک بیماری تنفسی حاد واگیردار با منشاء ویروسی است که ویروس آن گونه های متعددی دارد. بیماری آنفلوآنزا در تمامی طول سال رخ می دهد اما معمولاً بیشترین زمان فعالیت آن در ماه های سرد سال و اوج آن در زمستان است.

علائم بیماری آنفلوآنزا:

- تب و لرز
- درد عضلانی، دردمفاصل، سردرد، خستگی
- سرفه، ناراحتی گلو، آب ریزش از بینی یا گرفتگی بینی
- تهوع، استفراغ و اسهال در عدادی از بیماران (در کودکان شایعتر از بزرگسالان می باشد)
- بعضی از علائم ممکن است بیش از یک هفته طول بکشد. همچنین ممکن است علائم در بعضی از افراد بسیار خفیف باشد. در افرادی که قبلاً واکسینه شده اند یا بعلت ابتلای قبلی به بیماری آنفلوآنزا مقداری ایمنی کسب کرده اند علائم ممکن است خفیف باشد.

توجه: در صورت بروز و بدتر شدن علائم زیر باید فوراً به پزشک مراجعه کرد:

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

انتشار بیماری آنفلوآنزا:

- ویروسهای آنفلوآنزا بطور عمده از طریق هوا (ذرات ریز تنفسی آلوده) توسط سرفه و عطسه فرد بیمار منتقل می شوند.
- آنفلوآنزا همچنین از طریق تماس با سطوح آلوده به ویروس منتقل می گردد.
- آنفلوآنزا می تواند توسط فرد آلوده (فرد آلوده بدون علامت) و یا بیمار (فرد دارای علامت) به سایرین منتقل گردد.
- افراد بیمار می توانند از یک روز قبل از شروع علائم تا ۵-۷ روز بعد از شروع علائم بیماری، آلوده کننده باشند.
- کودکان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی مبتلا به آنفلوآنزا می توانند بمدت بیشتری (گاه تا ۲۱ روز) آلوده کننده باشند.

افراد که بیشتر از سایرین در معرض خطر بیماری آنفلوآنزا قرار دارند:

در این افراد، خطر ناشی از عوارض بیماری افزایش می یابد:

- افراد سالمند بالای ۶۵ سال
- زنان باردار
- افراد دارای بیماری زمینه ای مزمن (قلبی-ریوی-کلیوی-کبدی-عصبی-نقص سیستم ایمنی)
- افراد بیش از حد چاق
- کودکانی که به مدت طولانی تحت درمان با آسپیرین قرار دارند

○ افرادی که داروی ضعیف کننده ایمنی یا کورتیکواستروئید مصرف می کنند

توصیه هایی برای پیشگیری از انتشار بیماری:

- دریافت واکسن در گروههای در معرض خطر و پرخطر (مواردی که در بالا ذکر شد و کسانی که با بیماران سروکار دارند مانند ارائه کنندگان خدمات بهداشتی)
- رعایت آداب تنفسی: پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه با دستمال یا آرنج دست (در صورت نبودن دستمال در دسترس، به جای کف دستها، قسمت بالایی دست را مقابل دهان و بینی قرار دهید)
- شستشوی مداوم و صحیح دست ها (حداقل بمدت ۳۰ ثانیه) بخصوص بعد از سرفه و عطسه، دستکاری بینی یا 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) از افراد دارای علائم آنفلوانزا

توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا و سرماخوردگی:

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

درمان آنفلوانزا

- آنفلوانزا یک بیماری ویروسی است بنابراین داروهای ضد میکروبی (آنتی بیوتیک ها) بر آن تاثیری ندارند. تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک و در موارد خاص (از جمله همراه شدن یک بیماری میکروبی با بیماری آنفلوانزا) مفید است. در بیشتر موارد آنفلوانزا، میکروبی اضافه نمی شود و بیمار نیاز به آنتی بیوتیک ندارد.
- علائم بیماری آنفلوانزا معمولا با استراحت در منزل، نوشیدن مایعات به میزان کافی و دریافت داروهای ضد دردهای عضلانی بهبود می یابد.
- 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 خوددرمانی مورد استفاده قرار گیرند.

شبهات های آنفلوانزا و سرماخوردگی

- بیماری سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است که عموماً دستگاه تنفسی فوقانی را درگیر می کند و بوسیله ویروسهای سرماخوردگی ایجاد می شود. سرماخوردگی در تمامی طول سال رخ می دهد اما معمولا در بهار و پاییز شایع است.
- سرماخوردگی بطور معمول ۲-۵ روز بعد از آلودگی اولیه به ویروس رخ می دهد. اوج علائم بیماری ۲-۳ روز بعد از تماس اولیه با ویروسهای سرماخوردگی ظاهر می شود و در طی ۷-۱۰ روز بهبود می یابد.
- علائم بالینی سرماخوردگی و آنفلوانزا بسیار شبیه هم است و فرق گذاشتن بین آنها مشکل است.

- این بیماری همانند آنفلوانزا یک بیماری ویروسی می باشد بنابراین درمان آنتی بیوتیکی ندارد. اقدامات درمانی مشابه بیماری آنفلوانزا است.
- سرماخوردگی، برخلاف آنفلوانزا، واکسن ندارد.

نقش واکسن آنفلوانزا در پیشگیری از بیماری:

گروه هایی که در اولویت دریافت واکسن آنفلوانزا قرار دارند 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
- کارکنان درمانی و پزشکی بخصوص در بخش های با بیماران ضعف ایمنی

توجه:

- بهترین زمان دریافت واکسن آنفلوانزا در اوایل شروع ماههای سرد سال (از آخر تابستان تا اوائل پاییز) می باشد. پس از دریافت واکسن آنفلوانزا حداقل ۲ هفته طول می کشد تا پاسخ ایمنی در بدن ایجاد شود. دریافت واکسن آنفلوانزا باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری و در صورت ابتلا، باعث کم شدن مدت و عوارض بیماری می شود.
- واکسن آنفلوانزا بر سایر ویروس های ایجاد کننده عفونت های تنفسی مثلا ویروس های سرماخوردگی اثر ندارد.

چه کسانی نباید واکسن آنفلوانزا بزنند؟

- ❖ افرادی که به تخم مرغ حساسیت شدید دارند
- ❖ افرادی که مبتلا به یک بیماری حاد یا بدون تب هستند (در فاز حاد بیماری)
- ❖ افرادی که قبلا در زمان دریافت واکسن آنفلوانزا، حساسیت نشان داده اند.

نکته:

- اگر بیماری خاصی دارید، قبل از تزریق واکسن آنفلوانزا با پزشک مشورت کنید.
- افراد دارای حساسیت و آلرژی که نیازمند دریافت واکسن هستند باید در مراکزی اقدام به واکسیناسیون کنند که امکانات و تجهیزات کافی برای احیا دارند.

در ادامه می توانید پوسترهای «۶گام برای پیشگیری از شیوع بیماری های حاد تنفسی» و «مراحل شستشوی صحیح دست ها» را ببینید.

تهیه و تنظیم: گروه آموزش و ارتقای سلامت و گروه مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ ۱۳۹۸

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر و دفتر سلامت، جمعیت، خانواده و مدارس

گام کلیدی ۶

برای پیشگیری از شیوع بیماری های حادثنفسی





دست‌ها را خیس کرده و بعد
آن‌ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو
بشویید.



نوک انگشتان را درهم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شپیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.