

آنفلوانزا

بیماری آنفلوانزا یک بیماری تنفسی حاد واگیردار با منشأ ویروسی است که ویروس آن گونه‌های متعددی دارد. بیماری آنفلوانزا در تمامی طول سال رخ می‌دهد اما معمولاً بیشترین زمان فعالیت آن در ماه‌های سرد سال و اوج آن در زمستان است

علائم بیماری آنفلوانزا:

- ✓ تب و لرز
 - ✓ درد عضلانی، درد مفاصل، سردرد، خستگی
 - ✓ سرفه، ناراحتی گلو، آبریزش از بینی یا گرفتگی بینی
 - ✓ تهوع، استفراغ و اسهال در عده‌ای از بیماران (در کودکان شایع‌تر از بزرگسالان می‌باشد).
- 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 شده‌اند یا به علت ابتلای قبلی به بیماری آنفلوانزا مقداری ایمنی کسب کرده‌اند علائم ممکن است خفیف باشد.

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

دوره واگیری بیماری آنفلوانزا:

دفع ویروس احتمالاً در بالغین بین ۳ تا ۵ روز بعد از بروز نشانه‌های بالینی بیماری و در کودکان تا ۷ روز بعد از آن ادامه خواهد داشت.

انتشار بیماری آنفلوانزا

ویروس‌های آنفلوانزا به‌طور عمده از طریق هوا (ذرات ریز تنفسی آلوده) توسط سرفه و عطسه فرد بیمار منتقل می‌شوند.

آنفلوانزا همچنین از طریق تماس با سطوح آلوده به ویروس منتقل می‌گردد.

آنفلوانزا می‌تواند توسط فرد آلوده (فرد آلوده بدون علامت) و یا بیمار (فرد دارای علامت) به سایرین منتقل گردد.

افراد بیمار می‌توانند از یک روز قبل از شروع علائم تا ۵-۷ روز بعد از شروع علائم بیماری، آلوده‌کننده باشند.

کودکان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی مبتلابه آنفلوانزا می‌توانند به مدت بیشتری (گاه تا ۲۱ روز) آلوده‌کننده باشند.

افرادی که بیشتر از سایرین در معرض خطر بیماری آنفلوانزا قرار دارند در این افراد، خطر ناشی از عوارض بیماری افزایش می‌یابد:

- ✓ افراد سالمند بالای ۶۵ سال
- ✓ زنان باردار
- ✓ افراد دارای بیماری زمینه‌ای مزمن (قلبی-ریوی-کلیوی-کبدی-عصبی-نقص سیستم ایمنی)
- ✓ افراد بیش از حد چاق
- ✓ کودکان ۶ ماهه تا ۱۸ ساله ای که به مدت طولانی تحت درمان با آسپیرین قرار دارند
- ✓ افرادی که داروی ضعیف کننده ایمنی یا کورتیکواستروئید مصرف می‌کنند.
- ✓ ساکنین آسایشگاه ها و کارکنان

توصیه‌هایی 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 ارائه‌کنندگان 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، به‌جای کف دست‌ها، قسمت بالایی دست را مقابل دهان و بینی قرار دهید)
- ✓ شستشوی مداوم و صحیح دست‌ها (حداقل به مدت 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

درمان آنفلوانزا

آنفلوانزا یک بیماری ویروسی است بنابراین داروهای ضد میکروبی (آنتی‌بیوتیک‌ها) بر آن تأثیری ندارند. تجویز آنتی‌بیوتیک با نظر پزشک و در موارد خاص (ازجمله همراه شدن یک بیماری میکروبی با بیماری آنفلوانزا) مفید است. در بیشتر موارد آنفلوانزا، میکروبی اضافه نمی‌شود و بیمار نیاز به آنتی‌بیوتیک ندارد.

علائم بیماری آنفلوانزا معمولاً با استراحت در منزل، نوشیدن مایعات به میزان کافی و دریافت داروهای ضد دردهای عضلانی بهبود می‌یابد.

داروهای ضدویروسی خاصی جهت کاهش شدت و مدت بیماری آنفلوانزا زیر نظر پزشک و در موارد خاص معمولاً برای افراد در معرض خطر و پرخطر تجویز می‌گردد و به هیچ‌عنوان نباید به‌عنوان خوددرمانی مورد استفاده قرار گیرند.

نقش واکسن آنفلوانزا در پیشگیری از بیماری:

گروه‌هایی که در اولویت دریافت واکسن آنفلوانزا قرار دارند عبارت‌اند از :

- ✓ زنان باردار و زنان تا دوهفته پس از زایمان
- ✓ سالمندان
- ✓ افراد دارای بیماری زمینه‌ای مزمن (قلبی-ریوی-کلیوی-کبدی-عصبی)
- ✓ افراد بیش از حد چاق
- ✓ افراد دارای کمبود یا نقص سیستم ایمنی
- ✓ کارکنان درمانی و پزشکی بخصوص در بخش‌های با بیماران ضعف ایمنی

چه کسانی نباید واکسن آنفلوانزا بزنند؟

- ✓ افرادی که به تخم‌مرغ حساسیت شدید دارند
- ✓ افرادی که مبتلا به یک بیماری حاد یا بدون تب هستند (در فاز حاد بیماری)
- ✓ افرادی که قبلاً در زمان دریافت واکسن آنفلوانزا، حساسیت نشان داده‌اند.

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.