



در مورد بیماری آنفلوانزا بیشتر بدانیم:

تعریف:

آنفلوانزا بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفس است که با تب، سردرد، درد عضلانی، عرق، آبریزش بینی، گلو درد و سرفه تظاهر میکند. سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه می یابد ولی سایر نشانه های بیماری بعد از ۲ تا ۷ روز خودبه خود بهبود پیدا می کند.

روشی انتقال:

مهم ترین راه انتقال ویروس در محیط های بسته پرجمعیت مثل اتوبوس از طریق هوا می باشد چون ویروس آنفلوانزا ممکن است ساعت ها در شرایط سرد و رطوبت کم در محیط خارج زنده بماند انتقال مستقیم ویروس از طریق ترشحات آلوده نیز می تواند صورت گیرد.

دوره واگیری:

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

علائم بیماری:



آنفلوانزا معمولاً با حمله ناگهانی بعد از یک دوره کمون ۱ تا ۲ روزه شروع میشود. و شامل علائمی چون تب، سردرد، درد عضلانی، بی حالی و بی اشتها می باشد. در جدول ذیل تفاوت علائم آنفلوانزا با سرماخوردگی ذکر میگردد.

افتراق آنفلوانزا از سرماخوردگی		
علائم بالینی	آنفلوانزا	سرماخوردگی
علائم پیش درآمد	ندارد	یک روز یا بیشتر
شروع	ناگهانی	تدریجی
تب	۳۸/۳ تا ۳۹ درجه سانتی گراد	در بالغین نادر
سردرد	ممکن است شدید باشد	سردرد نادر
درد عضلانی	معمولاً وجود دارد اغلب شدید	متوسط
خستگی مفرط	معمولاً وجود دارد	هرگز
خستگی /ضعف	ممکن است بیشتر از دو هفته باشد	متوسط
ناراحتی گلو	شایع	گاهی /اغلب
عطسه	گاهگاهی	معمولاً وجود دارد
التهاب بینی	گاهگاهی	معمولاً وجود دارد
سرفه	معمولاً وجود دارد و خشک	متوسط و منقطع /مزاحم



تشخیص:

تشخیص قطعی بیماری با جداسازی ویروس یا بررسی آنتی ژنهای ویروسی در ترشحات تنفسی در هنگام استقرار بیماری در مرحله حاد می باشد. ویروس همچنین به وسیله نمونه های تهیه شده از سواب بینی، سواب گلو، شستشوی بینی یا نمونه های بینی و گلو به طور اولیه جدا می شود.



راههای پیشگیری از بیماری:

چهار راه اصلی پیشگیری از ابتلا به این بیماری شامل موارد ذیل می باشد.

۱- استفاده از واکسن

هر سال قبل شیوع بیماری آنفلوآنزا واکسن از طریق بخش دولتی و خصوصی در اختیار افراد قرار میگیرد با تزریق واکسن ۷۰ تا ۹۰ درصد از ابتلا به آنفلوآنزا پیشگیری میشود. کلیه افراد بالاتر از ۶ ماه میتوانند واکسن را دریافت کنند. واکسن فقط در افرادی که به واکسن و تخم مرغ حساسیت داشته و افرادی که مبتلا به سندرم گیلن باره باشند منع مصرف دارد.



لازم به ذکر است که واکسن آنفلوآنزا از بیماری کووید-۱۹ و سرماخوردگی پیشگیری نمی کند. و توصیه میگردد گروههای معرض خطر بیماری

۲- استفاده از داروهای ضد ویروسی با تجویز پزشک

داروهای ضد ویروسی فقط توسط پزشک متخصص تجویز میگردد. از این دارو میتوان در درمان و بعنوان پیشگیری از ابتلا به بیماری در برخی مواقع خاص استفاده نمود. نکته قابل توجه این است که در آنفلوآنزا باید از استفاده نابجای داروهای کورتیکو استروئید مانند دگزامتازون خودداری نمود.

۳- رعایت اصول بهداشت فردی

رعایت اصول بهداشت فردی شامل موارد زیر میباشد:

- شستشوی دائم دست ها با آب و صابون
 - استفاده از دستمال کاغذی و دفع بهداشتی آن
 - پوشاندن دهان به هنگام سرفه و عطسه
 - استراحت در منزل به هنگام بیماری
 - خودداری از دست زدن به چشم ها و بینی در هنگام بیماری
 - خودداری از دست دادن و روبوسی در هنگام بیماری
 - تغذیه مناسب
 - استراحت کافی
- ۴- جلوگیری از انتشار بیماری در جامعه

جهت جلوگیری از انتشار بیماری در انسان نکات زیر با رعایت گردد.

- اجتناب از حضور در هر تجمعات در فصل بیماری به خصوص در زمانی که دچار استرس و خستگی زیاد هستید.
- اجتناب از تماس مستقیم با افراد بیمار
- اجتناب از دست زدن به بینی، چشم ها و دهان قبل از شستشوی دست ها
- اجتناب از نشستن و ایستادن نزدیک افرادی که سرفه و عطسه می کنند
- عدم استفاده از وسائل و لوازم مشترک با بیماران آلوده
- تعویض مسواک پس از بهبودی
- اجتناب از استرس روحی - روانی
- دفع بهداشتی زباله ها (دستمال کاغذی مصرف شده و غیره)
- به حداقل رساندن تماس با نوزادان
- هنگام بیماری استفاده از ماسک جراحی
- تمیز کردن و ضد عفونی منظم سطوح به وسیله صابون و آب

در هنگام بیماری جهت جلوگیری از عوارض و بهبودی سریعتر از بیماری اقدامات ذیل توصیه می شود.

- ۱- نوشیدن مایعات زیاد و گرم
- ۲- استراحت زیاد (خواب فراوان)
- ۳- برگشت تدریجی به فعالیت های روزمره
- ۴- استفاده از غذاهای بدون ادویه
- ۵- استفاده از هوای مرطوب
- ۶- فیزیوتراپی تنفسی

علائم هشدار دهنده:

علائم هشدار دهنده بیماری که نیازمند مداخله و توجهات پزشکی می باشد شامل:

الف) کودکان

- تب بالا و طولانی مدت
- تنفس سریع (سخت)
- رنگ پوست آبی و کبود
- عدم نوشیدن مایعات کافی
- تغییرات در حالات مغزی - بیدار نشدن، عدم ارتباط
- تحریک پذیری یا تشنج
- برگشت مجدداً تب و بدتر شدن سرفه پس از بهبودی علائم اولیه

-بدتر شدن بیماریهای مزمن موجود در کودکان

ب) بالغین

-تب بالا و طولانی مدت

-تنفس مشکل و کوتاهی آن

-احساس درد و فشار در قفسه سینه

-غش وضعف

-اغتشاش شعور

-استفراغ شدید و دائم

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کاشان

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریهای واگیر