

انفولانزا

آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا یک عفونت ویروسی است که بینی، گلو و ریه را درگیر می‌کند. علائم این بیماری شامل تب، درد بدن، سردرد، خستگی، بی‌اشتهایی، سرفه‌ی خشک، احساس خشکی یا زخم در گلو می‌باشد که به صورت ناگهانی ایجاد می‌شوند. آنفلوانزا با سرماخوردگی متفاوت است و علائم شدید تری دارد. بیشتر افراد بدون عارضه خوب می‌شوند اما برخی اوقات عفونت باکتریایی هم به آن اضافه می‌شود مانند عفونت گوش، عفونت سینوس‌ها، و یا التهاب مجاری هوایی (برونشیت).



مراقبت خوب در منزل می‌تواند از ایجاد این عوارض جلوگیری کند. عفونت ریه‌ها عارضه‌ی خطرناک تری است که ممکن است در برخی افراد ایجاد شود. کودکان زیر ۲ سال، افراد بالای ۶۵ سال و افرادی که بیماری جدی دارند بیشتر دچار این عوارض شده و ممکن است در بیمارستان بستری گردند.

عامل ایجاد کننده آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا یک بیماری ویروسی است. ویروس‌های آنفلوانزای A و B بیماری را ایجاد می‌کنند. ویروس نوع A معمولاً عامل ایجاد کننده‌ی شیوع سالیانه‌ی آنفلوانزا است. این ویروس‌ها مدام در حال تغییر خود هستند و انواع جدیدی از خود را ایجاد می‌کنند که خصوصیات متفاوتی دارد. به همین دلیل ساختمان ویروس از سالی به سال دیگر تغییر می‌کند و واکسن‌ها و حتی داروها برای اثر بخشی باید تغییر یابند.

علائم بیماری چیست؟

از مواجهه با ویروس تا ایجاد علائم یک تا چهار روز طول می‌کشد. ابتدا خشکی گلو، آبریزش بینی و احساس زخم در گلو ایجاد می‌شوند و سه تا چهار روز بعد علائمی مانند تب، سرفه، درد بدن، سر درد، و خستگی ایجاد می‌شوند. در آنفلوانزا تهوع و استفراغ یا اسهال دیده نمی‌شود. زمان شیوع بیماری اواخر پاییز و اوایل زمستان است.

**درمان آنفلوانزا:**

داروهای ضد ویروسی برای کاهش شدت و طول مدت علائم وجود دارند اما درمان‌های خانگی می‌توانند موثر باشد. بیشتر افراد بدون مصرف دارو خوب می‌شوند. مصرف مایعات، استراحت و بخور برای مرطوب کردن مجاری تنفسی کمک کننده است.

از پزشک خود درخواست تجویز آنتی بیوتیک نکنید چون آنتی بیوتیک تنها بر عفونت باکتریایی تاثیر دارد. مصرف بیش از حد مکمل‌ها و ویتامین‌ها نیز تاثیری بر شدت و طول دوره‌ی بیماری ندارد. داروهای ضد ویروسی نیز وجود دارند که بیشتر در سالمندان و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی داشته و در معرض خطر عوارض هستند به کار می‌رود. درمان دارویی باید در دو روز اول آغاز علائم بیماری شروع شود وگرنه تاثیر زیادی نخواهد داشت. داروها در مقابل همه‌ی انواع ایجاد کننده‌ی آنفلوانزا موثر نیستند.



- رعایت حداقل فاصله یک متر از فرد بیمار



- دور نگه داشتن دست ها از بینی، چشم ها و دهان
- ورزش منظم
- غذای مناسب
- عدم استعمال دخانیات (سیگار موجب آسیب پوشش مجاری تنفسی و شش ها گردیده و آنها را ویروس حساس می نماید).

تهیه و تنظیم:

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه

واحد بهداشت

دی ماه ۱۳۹۰

پیشگیری:

- با تزریق واکسن به صورت هر ساله، می توان از ابتلا به آنفلوانزا پیشگیری کرد.

واکسیناسیون در این افراد توصیه می شود:

• کودکان ۶ ماه تا ۲ سال



• افراد بالای ۵۰ سال

• افراد مبتلا به آسم، بیماری مزمن قلبی و ریوی،

یا اختلال سیستم ایمنی بدن

زمانیکه تماس نزدیک فرد با بیمار مبتلا به

آنفلوانزا مانند اعضای خانواده یا کارکنان مراکز

درمانی وجود دارد می توان فرمی از واکسن حاوی

ویروس زنده به صورت اسپری بینی در کودکان سالم

و افراد بین ۵ تا ۴۹ سال استفاده کرد. زنان باردار و

افراد مبتلا به اختلال سیستم ایمنی بدن نباید از این

نوع واکسن استفاده کنند.