



مرکز آموزشی درمانی کمالی

عنوان: بیماری آنفلوانزا



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و کنترل عفونت

Kamali Hospital

تلفن: ۳۲۲۲۲۰۲۱ - ۳۲۲۲۳۰۲۱ - ۰۲۶

ایمیل: kamali.h.r.d@gmail.com

تاریخ ویرایش: بهار ۱۴۰۳

پیشگیری: استفاده از واکسن آنفلوانزا، شستن مرتب دست و صورت با دقت مخصوصاً هنگام ورود به منزل. شستشوی دست ها مخصوصاً بعد از سرفه و عطسه کردن.

درمان: داروهای ضد ویروسی مناسبی جهت درمان بیماران در دسترس می باشد اما توجه به این نکته ضروری می باشد که ویروس آنفلوانزا می تواند مقاومت به داروهای ضد ویروسی را در خود افزایش دهد. در ضمن رژیم غذایی سالم همراه با مصرف مایعات گرم از اقدامات کمک کننده می باشد.



واکسیناسیون: هدف اصلی از واکسیناسیون کاهش بیمار یزایی و مرگ و کاهش انتقال ویروس در جوامع انسانی می باشد. اثربخشی واکسن بعد از دو هفته می باشد. واکسن خطر بیماری آنفلوانزا را ۵۰ تا ۶۰ درصد کاهش می دهد. همچنین خطر قلبی را در بیماران قلبی کم می کند و خطر بیماری را در بچه هایی که مادرشان در دوران بارداری واکسینه شده اند کاهش می دهد.

در صورتی که به آنفلوانزا مبتلا شده اید **توصیه می کنیم موارد زیر را رعایت نمایید:** جلوی عطسه و سرفه خود را با دستمال کاغذی بگیرید و سریعاً دستمال کاغذی ها را دور بیاندازید. برای جلوگیری از انتشار ویروس به سایر سطوح و افراد در خانه خود مدام دستانتان را بشوید. اگر علائم شما بدتر شدند برای درمان سریع آنفلوانزا به پزشک مراجعه کنید. **نحوه استفاده از ماسک:** به هنگام حضور در مکان های عمومی صورت خود را با ماسک جراحی بپوشانید. همچنین پوشیدن ماسک ان ۹۵ - N95 به کادر درمان در مواقع مواجهه با ترشحات بیماران توصیه می شود.



توصیه های مهم به بیماران مبتلا به آنفلوانزا: از استعمال دخانیات، سیگار و الکل خودداری کنید. استفاده از قطره های بینی حاوی آب و نمک برای کاهش گرفتگی بینی کمک می کند. بیشتر استراحت کنید و سعی کنید از حضور در جاهای شلوغ و دست دادن و روبوسی کردن خودداری کنید. مایعات گرم مصرف کنید.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنفلوانزا هستند؟

- کودکان خردسال زیر ۵ سال، به ویژه کودکان زیر ۶ ماه و در بزرگسالان بالای ۶۵ سال
- بانوان باردار و به خصوص بانوانی که به تازگی زایمان کرده‌اند.
- افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند.
- افرادی که دارای بیماری های مزمن مانند آسم، بیماری قلبی، بیماری کلیوی، بیماری کبد و دیابت هستند.
- افرادی که بسیار چاق هستند و دارای شاخص توده بدنی 40 (BMI) یا بالاتر هستند

راههای انتقال ویروس آنفلوانزا:

ویروس آنفلوانزا از یک فرد به فرد دیگر قابل انتقال است. وقتی فرد دچار این بیماری می‌شود با سرفه یا عطسه باعث پخش ویروس در هوا می‌شود. همچنین زمانی که فرد اشیای آلوده به ویروس مانند دستگیره‌ی درب را لمس می‌کند و دست آلوده را به دهان و بینی‌اش می‌زند، ممکن است به این ویروس مبتلا شود.

آن دسته از علائم مربوط به آنفلوانزا که نیازمند مراقبتهای اورژانسی هستند، عبارتند از :

- نفس دشوار یا تنگی نفس
 - درد قفسه سینه یا درد شکمی
 - سرگیجه ناگهانی
 - استفراغ شدید یا مداوم
 - تورم دهان یا گلو
- علائم مشابه آنفلوانزا که ظاهرا در حال بهتر شدن هستند، اما مجدداً با تب و سرفه های شدید ایجاد میشوند.



آنفلوانزا ممکن است علائم ناشناخته ای هم داشته باشد. علائمی که پس از دو روز از ابتلا بروز کرده و در کمتر از ۱ هفته رفع میشوند. سرفه کردن میتواند تا ۲ هفته بعد از بیماری نیز ادامه پیدا کند. تهوع و استفراغ در کودکان متداول است، اما در بزرگسالان کمتر دیده میشود.

آنفلوانزا: ویروسی است که باعث بروز و گسترش بیماری های عفونی در دستگاه تنفس (بینی، گلو و ریه ها) می‌شود. برای بیشتر افراد، آنفلوانزا خود به خود رفع می‌شود. اما، آنفلوانزا و عوارض آن می‌تواند خطرناک و کشنده باشد. این بیماری بیشتر در اوایل فصل پاییز شایع می‌شود و تا ابتدای فصل بهار ادامه پیدا می‌کند.



علائم و نشانه های آنفلوانزا:

- آنفلوانزا شبیه بیماری شناخته شده سرماخوردگی است. پس علائمی شبیه آنرا نیز دارد.
- درد های عضلانی مانند کمر درد، تب و لرز (دمای بدن بالای ۳۸ درجه شود)
- کسلی و بیحالی، سرفه (ممکن است دارای خلط باشد)، سرفه های خشک از سینه
- مشکل در خواب، کاهش اشتها، اسهال یا شکم درد