



## آنفلوآنزا

### منبع: health line

طراح و تنظیم: آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش دی ۱۴۰۱

## آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا یک بیماری عفونی است و توسط ویروس آنفلوآنزا ایجاد می شود که بیشتر دستگاه تنفسی را تحت تاثیر قرار می دهد. این بیماری به شدت واگیر دار بوده و در هر سنی رخ می دهد و بیشتر در فصل های پاییز و زمستان دیده می شود.

### راه های انتقال

این بیماری از راه قطرات قطرات تنفسی که در نتیجه سرفه - عطسه یا صحبت در هوا پراکنده می شوند و همچنین از طریق تماس فیزیکی مانند دست دادن یا دست زدن به وسایل آلوده به قطرات تنفسی فرد بیمار قابل انتقال است. **علائم آنفلوآنزا**

شروع علائم ناگهانی است و تمام علائم در یک فردشاید وجود نداشته باشد.

- ✓ تب بالا (برخی افراد شاید تب نداشته باشند).
- ✓ سردرد
- ✓ لرز احساس سرما
- ✓ سرفه های خشک و معمولا شدید
- ✓ ضعف و بیحالی
- ✓ خستگی بیش از حد
- ✓ بدن درد و درد عضلانی (معمولا شدید است)
- ✓ گلودرد
- ✓ آبریزش یا گرفتگی بینی
- ✓ اسهال و استفراغ که بیشتر در کودکان دیده می شود.

## افراد در معرض خطر

اکثر افراد مبتلا به آنفلوآنزا بدون درمان خاصی بهبود می یابند ولی در برخی افراد خطر تشخیص بیماری و نیاز به بستری در بیمارستان و حتی در برخی موارد فوت بر اثر ویروس آنفلوآنزا وجود دارد این افراد شامل: افراد بالاتر از ۶۵ سال و کودکان زیر ۵ سال، خانم های باردار، چاقی، مبتلایان به بیماری های قلبی-ریوی-کلیوی-آسم-دیابت-دیالیزی-شیمی درمانی و افراد با نقص ایمنی

### دوره انتقال ویروس آنفلوآنزا چه قدر است؟

اکثر افراد از یک روز قبل از شروع علائم تا ۵ الی ۷ روز بعد از ظهور علائم ویروس آنفلوآنزا را شیوع می دهند. افراد با شدت بیماری بیشتر یا خردسالان و افراد با نقص ایمنی آنفلوآنزا را به مدت بیش تری شیوع می دهند.

**درمان دارویی:** اغلب ۱ تا دو هفته بدون درمان خاصی بهبود می یابند ولی در موارد خاص باید به پزشک مراجعه کنند.

توصیه می شود در صورت بروز آنفلوآنزا در منزل بمانید و استراحت کنید. از مصرف خودسرانه دارو به خصوص آنتی بیوتیک ها خودداری کنید حتما با پزشک خود مشورت داشته باشید. اکثر موارد آنفلوآنزا با استراحت در منزل و مصرف آب و مایعات گرم و دارو های کاهنده تب و عدم مصرف سیگار و الکل بهبود می یابند ولی در برخی افراد و گروه های در معرض خطر با نظر پزشک نیاز به شروع دارو های ضد ویروس است که در صورت شروع در ۴۸ ساعت اول بیماری بیشترین تاثیر را دارد و لذا توصیه می شود حتما با پزشک خود مشورت داشته باشید.

**از مصرف آسپرین و ترکیبات آن جهت کاهش تب در آنفلوانزا به خصوص افراد زیر ۱۸ سال خودداری نمایید.**

**در صورت وجود علائم زیر حتما پزشک را مطلع کنید:**

تنگی نفس و سختی در تنفس/ درد یا فشار در سینه یا درد شکم/ سرگیجه شدیدو خواب آلودگی/استفراغ شدید و مداوم/ بازگشت مجدد تب و سرفه شدید در حین بهبود علائم

**پیشگیری از شیوع بیماری:** واکسیناسیون و رعایت موارد بهداشتی(موثر ترین راه پیشگیری) /دستهای خود را مکرر بشوید./هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید./از حضور در مکان های پر جمعیت بپرهیزید.

پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا

خوردن میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C، ورزش، خوردن روزانه ۸ لیوان آب از مصرف غذاهای چرب و ادویه دار بپرهیزید.از استرس و فشار روحی دوری کنید.

**واکسن آنفلوانزا در چه کسانی توصیه میشود:**

در تمام افراد بالای ۶ ماه توصیه می شود که واکسن آنفلوانزا تزریق شود ولی افراد زیر در اولویت هستند:

✓ افراد بالای ۶۵ سال و کودکان سن ۶ تا ۲۴ ماه

✓ کودکان و بزرگسالان بین سن ۲ تا ۶۴ سال با بیماری زمینه ای شامل دیابت، آسم، سیکل سل، COPD ، سیستیک فیبروزیس، افراد چاق با BMI بیشتر مساوی ۴۰، بیماری های قلبی و کلیوی- کبدی، مشکلات نوروژنیک

و نقص ایمنی مثل HIV مثبت و ایدز، افراد مبتلا به لوکمی و افراد تحت درمانی شیمی درمانی و رادیوتراپی و مصرف کورتون طولانی مدت و داروهای ایجاد کننده نقص ایمنی

✓ کودکانی که تحت درمان مزمن با آسپرین هستند.

✓ زنان باردار در فصل آنفلوانزا و تا ۲ هفته بعد از زایمان

✓ افراد بی خانمان و افرادی که تماس خانگی با بچه های کوچکتر از ۶ ماه دارند.

✓ پزشکان و پرستاران و کارکنان بهداشتی و درمانی

✓ افراد زیر ۱۸ سال که به دلیل بیماری زمینه ای خود مجبور به استفاده طولانی مدت از آسپرین هستند.

چه کسانی نباید واکسن آنفلوانزا دریافت کنند:

✓ افرادی که حساسیت شدید به تخم مرغ دارند.

✓ افرادی که واکنش شدید به واکسن آنفلوانزا در تزریق قبل نشان داده اند.

✓ افرادی که در گذشته سابقه بروز سندروم گیلن باره پس از ۶ هفته دریافت واکسن آنفلوانزا را داشته اند.

✓ کودکان زیر ۶ ماه

✓ بیمارانی که علائم حاد بیماری و تب دارند.

