

آنفلوانزا

یک بیماری حاد تنفسی به علت ویروس می باشد که در هر سنی می تواند افراد را مبتلا سازد.

علائم اصلی آنفلوانزا در انسان:

- تب (بیش از ۳۸ درجه اصلی ترین علامت بیماری است)
- گلودرد
- سرفه خشک

سایر علائم:

- بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال
- احساس کوفتگی، دردهای استخوانی - عضلانی -
- لرز - احساس ضعف و خستگی - سردرد

علائم بیماری ۱ تا ۴ روز پس از ورود ویروس به بدن تظاهر می یابد؛ سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه می یابد. ولی سایر علائم پس از ۲ تا ۷ روز بهبود می یابد. دوره عفونت زایی در کودکان و خصوصاً کودکان کم سن و سال ممکن است طولانی تر باشد.

افراد در معرض خطر آنفلوانزا

- ساکنین و کارکنان آسایشگاه ها
- کارکنان حرفه های پزشکی
- مراقبین افراد پر خطر و اعضای خانواده آنها

افراد پرخطر از لحاظ ابتلا به آنفلوانزا:

- سالمنندان بالای ۶۵ سال
- کودکان زیر ۵ سال (بیش از ۶ ماه
- نوجوانان زیر ۱۸ سال تحت درمان طولانی مدت با آسپیرین
- بیماران ریوی / قلبی / کلیوی / دیابت و تضعیف کننده سیستم ایمنی
- زنان باردار خصوصاً ۳ ماهه دوم و سوم
- افراد تحت شیمی درمانی و اشعه درمانی
- مصرف کنندگان کورتیکواستروئید به مدت طولانی

راه انتقال بیماری:

- استنشاق قطرات تنفسی آلوده، سرفه و عطسه
- آلوده شدن دست در اثر تماس با اجسام آلوده به ویروس (که در صورت تماس با چشم، دهان یا بینی بیماری انتقال میابد.)
- وسایل آلوده به ویروس مانند لوازم التحریر، دانش آموزان، دستگیره دربها و...

درمان:

- استراحت
- تغذیه خوب
- نوشیدن مایعات به مقدار زیاد
- از داروهای مسکن مانند استامینوفن که در کاهش درد موثر است، می توان استفاده نمود. البته از مصرف بیش از حد آن نیز باید پرهیز نمود.

تجویز داروهای ضد ویروسی در موارد خاص و توصیه پزشک

- استفاده خودسرانه از داروها، بخصوص آنتی بیوتیک ها نه تنها مفید نبوده، بلکه میتواند روند بهبود بیماری را به تاخیر بیندازد.
- دارو فقط برای بیمارانی تجویز می شود که در معرض خطر ابتلا به عوارض ناشی از بیماری هستند (افراد پرخطر) و دچار علائم شدید بیماری شده و نیاز به بستری دارند. دارو باید زیر نظر متخصص تجویز شود.

مواد غذایی مفید جهت پیشگیری و درمان آنفلوانزا:

برای اینکه سیستم ایمنی بدن به بهترین نحو به وظیفه اش که مبارزه علیه ویروس های سرماخوردگی و آنفلوانزا است عمل کند باید مواد مغذی از جمله: ویتامین ها، ویتامین ها، منابع آهن، روی و پروتئین که سبب کاهش شدت و طول مدت بیماری و پیشگیری از عفونتهای مکرر دستگاه تنفسی فوقانی می شوند را دریافت کند.

از جمله مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی در بدن: میوه و سبزیجات تازه به ویژه مرکبات، سیر، ماهی و دانه های روغنی، شلغم، ترکیب آب لیموی تازه و عسل

توصیه میشود:

- دانش آموزان از بردن وسایلی مانند مداد، تراش، خودکار و غیره در دهان بشدت خودداری نمایند.



بیمارستان قلب الزهرا (س)

و کودکان شهید حجازی

کد فرم: ۰۴-۱۰-۱-PA-IC



آنفلوانزا



تهیه کننده: مهناز هنرجویان سرپرستار بخش کودکان

ناظر کیفی: زهرا صاحب‌دل سوپروایزر کنترل عفونت

پائیز ۱۳۹۹

منبع: راهنمای جامعه نظام مراقبت بیماری‌های واگیر - پاییز ۹۸



- در صورت نداشتن دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی را با قسمت داخلی آرنج خود، بپوشانیم.



- شستشوی مکرر دستها با آب و صابون به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه
- دفع صحیح ماسک مورد استفاده قبل از خیس شدن با بخار دهان و بینی، پاره شدن و کثیف شدن آن

واکسن آنفلوانزا

واکسن آنفلوانزا برای تمام افراد توصیه می شود، در افرادی که حساسیت به پروتئینهای تخم مرغ دارند باید طبق مشورت با پزشک تزریق شود.

چه افرادی باید حتما واکسن آنفلوانزا تزریق کنند؟

افراد ی که در لیست پرخطر نام برده شدند.

- اگر شخصی از سلامتی مناسبی برخوردار باشد واکسیناسیون امکان ابتلا به بیماری آنفلوانزا را تا حدود ۶۰ درصد کاهش می دهد.
- در افراد ضعیف تر درجه حفاظت واکسن کمتر است ولی شدت آنفلوانزا کمتر می شود.

- همچنین دستمال کاغذی همیشه به همراه داشته باشند.

- در صورت داشتن تب یا علائم بیماری، والدین برای اعزام این کودکان نزد پزشک اقدام نمایند. توصیه میشود دانش آموزان تا بهبودی کامل در منزل استراحت نمایند.

قوی ترین عامل برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا و انتقال بیماری به دیگران شست و شوی دستها با آب گرم و صابون می باشد.

- از دست زدن به اشیا و سطوحی که ممکن است آلوده باشد خصوصا در اماکن عمومی و وسایل نقلیه پرهیزید.

چه کنیم تا بیماری ما به دیگران سرایت نکند؟

- مراجعه به پزشک در صورت شدید بودن سه علامت اصلی آنفلونزا
- خودداری از حضور در اماکن عمومی مانند: مدرسه، ادارات و ...
- پوشاندن دهان و بینی با دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه و انداختن دستمال کاغذی مصرف شده در سطل زباله در بسته

