

پیشگیری از آنفلوانزا:

موثرترین راه پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا رعایت دستورات بهداشتی مانند شستن دستها می باشد. به دلیل تغییر مختصر ویروس آنفلوانزا در هر سال بایستی واکسن جدید قبل از شروع فصل آنفلوانزا (آبان تا اردیبهشت) تزریق گردد.

واکسن آنفلوانزا:

در ۵ تا ۸ درصد موارد از بروز بیماری جلوگیری کرده و در بقیه موارد بیماری خفیف تر و کوتاه تر رخ می دهد. افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند نباید از واکسن استفاده کنند.

واکسن را تقریباً برای تمام افراد با سن بیش از ۶ ماه می توان تزریق کرد و در موارد ذیل اهمیت بیشتری دارد:
بیماران مزمن کبدی، قلبی، کلیوی، ریوی (شامل آسم)
افراد مقیم سرای سالمندان و سایر مراکز پزشکی
خانم های باردار در فصل آنفلوانزا
پرستل پزشکی و بهداشتی

اقدامات بهداشتی مانند شستن دست ها و پوشاندن دهان در هنگام سرفه کردن به کاهش سرایت بیماری کمک می کنند.

شما می توانید از ژل ضد باکتری الکلی (در صورت عدم دسترسی به آب و صابون) برای ضدعفونی کردن دست هایتان استفاده کنید. در هنگام ابتلا به آنفلوانزا و یا مراقبت از بیمار آنفلوانزایی به طور مرتب دست هایتان را بشویید.

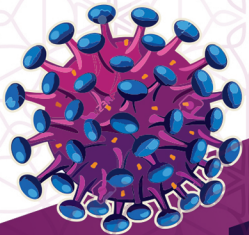
در هنگام عطسه یا سرفه از دستمال استفاده کرده و بلافاصله آن را دور بیندازید.

کسانی که از بیمار مراقبت می نمایند باید از ماسک استفاده نمایند و حتی الامکان بیمار در اتاق جداگانه و باید درب اتاق بسته باشد.



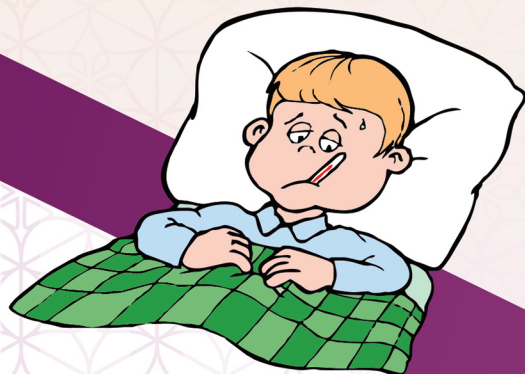
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گروستان
کلینیک ویژه تخصصی سنج

آنفلوانزا



تا زمان رفع بیماری استراحت نمایید به ویژه اگر علائم شما شدید باشد. مایعات فراوان مصرف نمایید. استامینوفن برای بهبودی تب، درد بدن و سر درد می توانید استفاده کنید. مصرف آسپرین افراد زیر ۱۸ سال ممنوع است. داروهای ضد سرفه معمولاً مفید نیستند و اغلب سرفه بدون درمان بهبود می یابد.

آنتی بیوتیک ها (مانند آموکسی سیلین، پنی سیلین و ...) در درمان بیماری ویروسی مانند آنفلوانزا مفید نیستند و مصرف آنها فقط در مواردی که عفونت باکتریال اضافه شده وجود داشته باشد (با تشخیص پزشک) مفید خواهد بود. مصرف نا به جای آنها منجر به بروز عوارض جانبی و مقاومت میکروبیها خواهد شد.



ذات الریه (عفونت بافت ریه ها) شدید ترین عارضه آنفلوانزا می باشد که در تعداد کمی از بیماران رخ می دهد.

تشخیصی:

اغلب بر اساس علائم و نشانه های بیماری می باشد و روش های آزمایشگاهی برای موارد خاص به کار می رود.

درمان:

اغلب افراد در طی ۲-۱ هفته بدون درمان خاصی بهبود می یابند اما گاهی عوارض بیماری رخ می دهد. در موارد ذیل به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه نمایید. احساس تنگی نفس درد سینه یا معده علائم کمبود مایعات مانند احساس سبکی سر در هنگام ایستادن یا ادرار نکردن احساس گیجی و خواب آلودگی استفراغ شدید درمان علائم تنها به شما احساس بهتری داده و باعث بهبودی سریعتر آنفلوانزا نمی گردد.

آنفلوانزا یک بیماری به شدت واگیر دار بوده که در هر سنی می تواند رخ دهد. این بیماری به راحتی از راه های سرفه ، عطسه و تماس با سطوح آلوده از فردی به فرد دیگر منتقل می گردد. شدت بیماری در شیرخواران، افراد سالمند، خانم های حامله و بیماران ریوی مانند آسم بیشتر می باشد.

آنفلوانزای خوگی :H1N1

گونه جدید از ویروس آنفلوانزا بوده که از اسفند ۱۳۸۷ در مکزیک گزارش شده و به سرعت به تمام نقاط دنیا رسیده و جایگزین آنفلوانزای فصلی گردید. علائم آن مشابه آنفلوانزای فصلی بوده و شامل تب (بیش از ۳۸ درجه)، لرز، سرفه، گلو درد، سردرد، بدن درد، خستگی و گاهی استفراغ و اسهال می باشد.

شما می توانید ویروس این بیماری را از ۲۴ ساعت قبل، از بروز علائم تا حداقل یک روز بعد از قطع تب (بدون مصرف تب بر) به دیگران منتقل نمایید. معمولاً تا یک هفته دوره سرایت ادامه دارد. احتمال ابتلا به این بیماری با رعایت نکات ساده بهداشتی می تواند کاهش یابد.

افراد در معرض خطر بیماری شدید عبارتند از: کودکان کمتر از ۵ سال (به ویژه کمتر از ۲ سال)، افراد با سن بیش از ۶۵ سال، خانم های حامله، بیماران با مشکلات ایمنی (مانند بیماران پیوندی، شیمی درمانی، سرطانی و...) و آسم.