



در مورد بیماری آنفلوآنزای فصلی

بیشتر بدانیم

در مورد بیماری آنفلوآنزای فصلی بیشتر بدانیم

بیماری آنفلوآنزا یک بیماری تنفسی حاد واگیردار با منشأ ویروسی است که ویروس آن گونه‌های متعددی دارد. بیماری آنفلوآنزا در تمامی طول سال رخ می‌دهد اما معمولاً بیشترین زمان فعالیت آن در ماه‌های سرد سال و اوج آن در زمستان است.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران، شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری

با توجه به فصل شیوع بیماری آنفلوآنزای فصلی، واحد بیماری‌های واگیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری، مطلب زیر را منتشر کرد.

بیماری آنفلوآنزا یک بیماری تنفسی حاد واگیردار با منشأ ویروسی است که ویروس آن گونه‌های متعددی دارد. بیماری آنفلوآنزا در تمامی طول سال رخ می‌دهد اما معمولاً بیشترین زمان فعالیت آن در ماه‌های سرد سال و اوج آن در زمستان است

علائم بیماری آنفلوآنزا:

تب و لرز

درد عضلانی، درد مفاصل، سردرد، خستگی

سرفه، ناراحتی گلو، آب ریزش از بینی یا گرفتگی بینی

تهوع، استفراغ و اسهال در عده‌ای از بیماران (در کودکان شایع‌تر از بزرگسالان می‌باشد).

بعضی از علائم ممکن است بیش از یک هفته طول بکشد. همچنین ممکن است علائم در بعضی از افراد بسیار خفیف باشد. در افرادی که قبلاً واکسینه شده‌اند یا به علت ابتلای قبلی به بیماری آنفلوآنزا مقداری ایمنی کسب کرده‌اند علائم ممکن است خفیف باشد.

در صورت بروز و بدتر شدن علائم زیر باید فوراً به پزشک مراجعه کرد:

کوتاه شدن تنفس (سختی تنفس) یا تنفس سریع

درد سینه

گیجی یا سرگیجه ناگهانی

استفراغ مداوم

دوره واگیری بیماری آنفلوآنزا:

دفع ویروس احتمالاً در یالغین بین 3 تا 5 روز بعد از بروز نشان‌های بالینی بیماری و در کودکان تا 7 روز بعد از آن ادامه خواهد داشت.

انتشار بیماری آنفلوآنزا

ویروس‌های آنفلوآنزا به طور عمده از طریق هوا (ذرات ریز تنفسی آلوده) توسط سرفه و عطسه فرد بیمار منتقل می‌شوند.

آنفلوآنزا همچنین از طریق تماس با سطوح آلوده به ویروس منتقل می‌گردد.

آنفلوآنزا می‌تواند توسط فرد آلوده (فرد آلوده بدون علامت) و یا بیمار (فرد دارای علامت) به سایرین منتقل گردد.

افراد بیمار می‌توانند از یک روز قبل از شروع علائم تا 5-7 روز بعد از شروع علائم بیماری، آلوده‌کننده باشند.

کودکان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی مبتلا به آنفلوآنزا می‌توانند به مدت بیشتری (گاه تا 21 روز) آلوده‌کننده باشند.

افرادى که بیشتر از سایرین در معرض خطر بیماری آنفلوآنزا قرار دارند در این افراد، خطر ناشی از عوارض بیماری افزایش می‌یابد:

افراد سالمند بالای 65 سال

زنان باردار

افراد دارای بیماری زمینه‌ای مزمن (قلبی-ریوی-کلیوی-کبدی-عصبی-نقص سیستم ایمنی)

افراد بیش از حد چاق

کودکان 6 ماهه تا 18 ساله‌ای که به مدت طولانی تحت درمان با آسپرین قرار دارند

افرادی که داروی ضعیف‌کننده ایمنی یا کورتیکواستروئید مصرف می‌کنند.

ساکنین آسایشگاه‌ها و کارکنان

توصیه‌هایی برای پیشگیری از انتشار بیماری

دریافت واکسن در گروه‌های در معرض خطر و پرخطر (مواردی که در بالا ذکر شد و کسانی که با بیماران سروکار دارند مانند ارائه‌کنندگان خدمات بهداشتی

رعایت آداب تنفسی: پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه با دستمال یا آرنج دست (در صورت نبودن دستمال در دسترس، به جای کف دست‌ها، قسمت بالایی

دست را مقابل دهان و بینی قرار دهید

شستشوی مداوم و صحیح دست‌ها (حداقل به مدت 30 ثانیه) بخصوص بعد از سرفه و عطسه، دست‌کاری بینی یا تماس با سطوح آلوده

استراحت و ماندن در منزل تا زمانی که بهبودی حاصل گردد

عدم حضور در اماکن و تجمعات تا بهبودی کامل

پرهیز از دست دادن، روبوسی و در آغوش گرفتن دیگران تا بهبودی کامل

رعایت فاصله مناسب (حداقل یک متر) از افراد دارای علائم آنفلوآنزا

درمان آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است بنابراین داروهای ضد میکروبی (آنتی بیوتیک‌ها) بر آن تأثیری ندارند. تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک و در موارد خاص (ازجمله همراه شدن یک بیماری

میکروبی با بیماری آنفلوانزا) مفید است. در بیشتر موارد آنفلوانزا، میکروبی اضافه نمی شود و بیمار نیاز به آنتی بیوتیک ندارد.

علائم بیماری آنفلوانزا معمولاً با استراحت در منزل، نوشیدن مایعات به میزان کافی و دریافت داروهای ضد دردهای عضلانی بهبود می یابد.

داروهای ضدویروسی خاصی جهت کاهش شدت و مدت بیماری آنفلوانزا زیر نظر پزشک و در موارد خاص معمولاً برای افراد در معرض خطر و پرخطر تجویز می گردد و به هیچ عنوان نباید به عنوان خوددرمانی مورد استفاده قرار گیرند.

نقش واکسن آنفلوانزا در پیشگیری از بیماری:

گروه هایی که در اولویت دریافت واکسن آنفلوانزا قرار دارند عبارت اند از :

زنان باردار و زنان تا دوهفته پس از زایمان

سالندان

افراد دارای بیماری زمینه ای مزمن (قلبی-ریوی-کلیوی-کبدی-عصبی

افراد بیش ازحد چاق

افراد دارای کمبود یا نقص سیستم ایمنی

کارکنان درمانی و پزشکی بخصوص در بخش های با بیماران ضعف ایمنی

چه کسانی نباید واکسن آنفلوانزا بزنند؟

افرادی که به تخم مرغ حساسیت شدید دارند

افرادی که مبتلا به یک بیماری حاد یا بدون تب هستند (در فاز حاد بیماری

افرادی که قبلاً در زمان دریافت واکسن آنفلوانزا، حساسیت نشان داده اند.

نکته

اگر بیماری خاصی دارید، قبل از تزریق واکسن آنفلوانزا با پزشک مشورت کنید.

افراد دارای حساسیت و آلرژی که نیازمند دریافت واکسن هستند باید در مراکزی اقدام به واکسیناسیون کنند که امکانات و تجهیزات کافی برای احیا دارند.

تهیه کننده: مریم صادقی تبار، کارشناس بیماری های قابل پیشگیری با واکسن واحد بیماری های واگیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری

منبع: آخرین دستورالعمل آنفلوانزا-تیرماه 1401