

به نام خدا



آنفولانزا

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

آنفولانزا یک بیماری مسری است که در بچه ها و هر سنی در بالغین اتفاق می افتد. آنفولانزا بیشتر در ماههای فصل زمستان اتفاق می افتد؛ زیرا مردم زمان بیشتری در فضاهای بسته با هم در تماسند. بیماری به راحتی از طریق عطسه، سرفه و تماس با سطوح منتقل می شود. شدت بیماری در سن خیلی پایین یا افراد مسن، زنان حامله و بیمارانی که مشکلات جسمانی خاص مانند آسم یا بیماری ریوی دارند بیشتر است.

علائم:

علائم آنفولانزا از فردی به فرد دیگر متغیر است اما معمولاً شامل موارد زیر است:

- ۱- تب بیش از $37/8$ درجه
- ۲- سردرد یا درد عضلات
- ۳- خستگی
- ۴- سرفه و گلودرد می تواند وجود داشته باشد.

تب اغلب بین ۲ تا ۵ روز طول می کشد (بر خلاف تب ناشی از سایر ویروسهای دستگاه تنفس فوقانی که معمولاً بعد از ۲۴-۴۸ ساعت بر طرف می شود). برخی بیماران نشانه هایی شبیه سرماخوردگی دارند (گلو درد و آبریزش بینی). علائم بیماری اغلب بین ۵-۲ روز بهبود می یابد، هر چند که حالت ناخوشی می تواند برای یک هفته یا بیشتر طول بکشد.

عوارض:

عوارض آنفولانزا در برخی افراد بیشتر به وجود می آید مانند افراد بالای ۶۵ سال، ساکنین سرای سالمندان و افرادی که بیماریهای دیگری مانند دیابت، بیماری قلبی و یا ریوی دارند، خانم های باردار، بچه های کوچک (زیر ۵ سال و به خصوص زیر ۲ سال) و بیماران پیوند مغز استخوان یا پیوند اعضا شایعترین عارضه ذات الریه است. ذات الریه یک عفونت جدی ریه می باشد.

تشخیص:

تشخیص آنفولانزا اغلب براساس علائم بالینی است. (تب، سرفه و دردعضلانی)
تست های آزمایشگاهی فقط در موارد خاصی مانند شیوع آنفولانزای نوع جدید در جامعه انجام می شود.

درمان:

اغلب موارد آنفولانزا در عرض ۱ تا ۲ هفته بدون درمان بهبود می یابد ولی در صورت بروز علائم زیر مراجعه به پزشک الزامی است:

- ۱- احساس کم آوردن نفس یا مشکل تنفسی
- ۲- احساس درد یا فشار در قفسه سینه یا معده
- ۳- علائمی مبنی بر کاهش آب بدن مانند سرگیجه هنگام بلند شدن یا کاهش حجم ادرار
- ۴- احساس گیجی و منگی

۵- استفراغی که بند نمی‌آید یا عدم توانایی نوشیدن

۶- مایعات کافی

مراجعه به پزشک اطفال علاوه بر موارد فوق شامل نکات زیر نیز می باشد:

۱- رنگ پوست آبی یا بنفش

۲- تحریک پذیری و بی قراری شدید

۳- عدم وجود اشک در شیرخواران هنگام گریه

۴- تب و بثورات پوستی

۵- بیدار شدن سخت کودکان

درمان علائم بیماری کمک می کند که بیمار حال عمومی بهتری داشته باشد ولی سبب کوتاه تر شدن دوره بیماری نمی‌شود. توصیه‌هایی که به بیماران می شود شامل موارد زیر است:

استراحت به خصوص در موارد احساس ناخوشی شدید

مصرف کافی مایعات به طوری که آب بدن کم نشود. یک راه حدس زدن مصرف کافی مایعات بررسی رنگ ظاهری ادرار است اگر مصرف مایعات کافی باشد رنگ ادرار زرد کم رنگ یا تقریباً بی رنگ است و هر ۲ تا ۵ ساعت باید به دستشویی رفت.

استامینوفن می تواند تب، درد عضلانی و سردرد را بهبود بخشد. آسپرین و ترکیبات آن برای افراد زیر ۱۸ سال توصیه نمی شود.

ترکیبات ضد سرفه اغلب کمک کننده نیستند. سرفه خود به خود و بدون درمان بهبود می یابد. (ترکیبات ضد سرفه یا قرص های سرما خوردگی برای کودکان زیر ۶ سال توصیه نمی شود)

آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان آنفولانزا استفاده نمی شود. آنتی‌بیوتیک فقط در مواقعی استفاده شود که عوارض میکروبی به بیماری اضافه شده است مانند ذات الریه، عفونت گوش یا سینوزیت

درمانهای ضد ویروسی فقط در موارد خاص به کار می رود.

واکسن آنفولانزا:

از آنجایی که ویروس آنفولانزا هر ساله تغییرات مختصری می‌کند باید قبل از شروع فصل آنفولانزا واکسیناسیون انجام شود. بعد از زدن واکسن حدود ۲ هفته طول میکشد که ایمنی ایجاد شود؛ در ۸۰٪-۵۰٪ افراد بعد از زدن واکسن ایمنی ایجاد می شود. با زدن واکسن در صورت ابتلا به بیماری نشان‌ها کوتاه تر و خفیف تر می‌باشد.

چه کسانی باید واکسن بزنند؟

✓ افراد بالای ۵۰ سال

✓ شاغلین در سرای سالمندان

✓ بالغین و کودکانی که بیماری مزمن ریه یا بیماری قلبی دارند (آسم کودکان)

✓ مبتلایان به بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری کلیوی

✓ افراد مبتلا به ایدز و کسانی که پیوند مغز استخوان یا اعضا شده اند.

✓ افراد ۶ ماهه تا ۱۸ سال که مصرف طولانی مدت آسپرین دارند.

✓ افرادی که امکان انتقال بیماری به اشخاص در معرض خطر بالا را دارند.

✓ زنان باردار

✓ و به طور کلی توصیه می شود در صورت امکان تمام افراد بالای ۶ ماه واکسینه شوند.

با آرزوی سلامتی و بهبودی