

آنچه در باره آنفلوانزا باید بدانید

آشنایی با بیماری آنفلوانزا:

بیماری آنفلوانزا یک بیماری تنفسی حاد و آگیر می باشد که عامل آن ویروس های آنفلوانزا می باشد. این ویروس ها دارای سه گونه و انواع متعددی زیر گونه می باشند. بیماری آنفلوانزا در تمامی طول سال رخ می دهد اما معمولا بیشترین زمان فعالیت آن در ماه های سرد سال و اوج آن در زمستان است.

علائم بیماری آنفلوانزا چیست؟

افراد مبتلا به بیماری آنفلوانزا بطور معمول تعدادی از علائم زیر یا همه آنها را حداقل به مدت ۳ تا ۸ روز نشان می دهند:

- تب و لرز
- سرفه، ناراحتی گلو، آب ریزش از بینی یا گرفتگی بینی
- درد عضلانی، دردمفاصل، سردرد، خستگی
- تهوع، استفراغ و اسهال در تعدادی از بیماران (البته در کودکان شایعتر از بزرگسالان می باشد)
- بعضی از علائم ممکن است بیش از یک هفته طول بکشد و همچنین ممکن است در بعضی از افراد علائم بسیار خفیف باشد (بخصوص در افرادی که قبلا واکسینه شده اند یا بعلا ابتلای قبلی به بیماری آنفلوانزا مقداری ایمنی کسب کرده باشند).

در صورت بروز و بدتر شدن علائم زیر باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود:

- کوتاه شدن تنفس (سختی تنفس) یا تنفس سریع
- درد قفسه سینه
- گیجی یا سرگیجه ناگهانی
- استفراغ مداوم

بیماری آنفلوانزا چگونه منتشر می شود؟

- ویروس های آنفلوانزا بطور عمده از طریق هوا (ذرات ریز تنفسی آلوده) توسط سرفه و عطسه کردن فرد بیمار منتقل می شوند.
- آنفلوانزا همچنین از طریق تماس سطوح آلوده به ویروس منتقل می گردد.
- آنفلوانزا می تواند توسط فرد آلوده و یا بیمار به سایرین منتقل گردد (حتی در زمانی که فرد آلوده بدون علامت باشد)
- افراد بیمار می توانند از یک روز قبل از شروع علائم تا ۷-۵ روز بعد از شروع علائم آلوده کننده باشند.
- کودکان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی مبتلا به آنفلوانزا می توانند بمدت بیشتری (گاهها ۲۱-۱ روز) آلوده کننده باشند.

چه کسانی در معرض خطر بیماری آنفلوانزا قرار دارند؟

- ابتلا به بیماری آنفلوانزا در افراد زیر خطر ناشی از عوارض بیماری را افزایش می دهد:
- افراد سالمند و بالای ۶۵ سال
- زنان باردار
- افراد دارای بیماری زمینه ای مزمن (قلبی-ریوی-کلیوی-کبدی-عصبی-نقص سیستم ایمنی)
- افراد بیش از حد چاق
- کودکانی که بمدت طولانی تحت درمان با آسپیرین قرار دارند
- افرادی که داروی ضعیف کننده ایمنی یا کورتیکواستروئید مصرف می کنند

چگونه می توان از انتقال و انتشار بیماری آنفلوانزا پیشگیری کرد؟

- دریافت واکسن در گروههای در معرض خطر و پرخطر (گروههای پرخطر کسانی هستند که در معرض ابتلای بیشتر به بیماری قرار دارند از جمله ارائه کنندگان خدمات بهداشتی درمانی به بیماران) یکی از بهترین روش های پیشگیری از بیماری آنفلوانزا می باشد
- پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه کردن با دستمال یا آرنج دست
- شستشوی مداوم و صحیح دست ها (حداقل بمدت ۳۰ ثانیه) بخصوص بعد از سرفه و عطسه کردن و دستکاری بینی بدنیا آبریزش یا گرفتگی بینی، 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 و نیم) از افراد دارای علائم آنفلوانزا و بیمار

آیا بیماری آنفلوانزا درمان دارد؟

بیماری آنفلوانزا یک بیماری ویروسی می باشد و لذا داروهای ضد میکروبی (آنتی بیوتیک ها) بر روی آن تاثیری ندارند. تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک و در موارد خاص (از جمله همراه شدن یک بیماری میکروبی با بیماری آنفلوانزا) می باشد. در ۸۰٪ موارد آنفلوانزا میکروبی اضافه نمی شود و نیاز به آنتی بیوتیک ندارد. علائم بیماری آنفلوانزا معمولاً با استراحت در منزل، نوشیدن مایعات به میزان کافی، دریافت داروهای ضد درد های عضلانی بهبود می یابند. داروهای ضد ویروسی 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 بعنوان خود درمانی مورد استفاده قرار گیرند.

تفاوت آنفلوانزا و سرماخوردگی چیست؟

بیماری سرماخوردگی یک بیماری ویروسی می باشد که عموماً دستگاه تنفسی فوقانی را درگیر می نماید و بوسیله ویروسهای خانواده سرماخوردگی (عموماً رینوویروس ها) ایجاد می شود. سرماخوردگی در تمامی طول سال رخ می دهد اما معمولاً در بهار و پاییز شایع می باشد. سرماخوردگی بطور معمول ۵-۲ روز بعد از آلودگی اولیه به ویروس رخ می دهد. اوج علائم بیماری ۳-۲ روز بعد از تماس اولیه با ویروسهای سرماخوردگی ظاهر می شود و در طی ۱۰-۷ روز بهبود می یابد. این بیماری همانند آنفلوانزا یک بیماری ویروسی می باشد و لذا درمان آنتی بیوتیکی ندارد. اقدامات درمانی نگهدارنده و مشابه بیماری آنفلوانزا است. بیماری سرماخوردگی واکسن ندارد. علائم بالینی سرماخوردگی و آنفلوانزا بسیار شبیه و افتراق از همدیگر مشکل می باشد.

اقدامات موثر در پیشگیری از بیماری های ویروسی از جمله آنفلوانزا و سرماخوردگی:

رژیم غذایی مناسب
استراحت و خواب کافی
ورزش و فعالیت بدنی مناسب و کافی
کاهش و دوری از استرس

نقش واکسن آنفلوانزا در پیشگیری از بیماری آنفلوانزا:

دریافت واکسن آنفلوانزا در گروههای پرخطر و در معرض تماس با بیماران به منظور کاهش و کوتاه شدن عوارض ناشی از بیماری آنفلوانزا توصیه می شود. عمده ترین گروههای اولویت دار گیرنده واکسن عبارتند از:

زنان باردار
سالندان
افراد دارای بیماری زمینه ای مزمن (قلبی-ریوی-کلیوی-کبدی-عصبی)
افراد بیش از حد چاق
افراد دارای کمبود یا نقص سیستم ایمنی
پرسنل پزشکی بخصوص در بخش های با بیماران ضعف ایمنی

بهترین زمان دریافت واکسن آنفلوانزا در اوایل شروع ماههای سرد سال (از آخر تابستان تا نیمه پاییز) می باشد. پس از دریافت واکسن آنفلوانزا حداقل ۲ هفته طول می کشد تا پاسخ ایمنی در بدن ایجاد شود. دریافت واکسن آنفلوانزا مانع بیمار شدن به بیماری آنفلوانزا نمی شود اما باعث کوتاه شدن مدت و عوارض بیماری آنفلوانزا می گردد و سایر ویروسهای ایجاد کننده عفونت تنفسی اثر ندارد.

موارد منع مصرف واکسن آنفلوانزا شامل گروه های زیر می باشد:

افراد دارای سابقه واکنش های آلرژیک شدید (نظیر آنافیلاکسی) به واکسن و یا هر یک از اجزای واکسن
افراد دارای حساسیت شدید به تخم مرغ (بروز کهپیرشدید، تغییرات قلبی عروقی و افت فشارخون، دیسترس تنفسی، بروز علائم گوارشی و بطور کلی ایجاد واکنش های نیازمند دریافت اپی نفرین یا مداخلات اورژانسی طبی)

در گروه های زیر واکسن آنفلوانزا باید با احتیاط و با بررسی منافع و مضرات و صلاحیت پزشک تجویز گردد:

افراد دارای سابقه بیماری گیلن باره در طی ۶ هفته پس از دریافت واکسن آنفلوانزا قبلی
در افراد دارای بیماری حاد متوسط یا شدید با یا بدون تب، باید تجویز واکسن تا بهبودی کامل به تعویق افتاد.
تجویز واکسن غیرفعال آنفلوانزا همزمان با تجویز داروهای ضد ویروسی (به منظور درمان یا پیشگیری) منعی ندارد.

توجه: واکسیناسیون افراد دارای بیماری های خاص بر اساس نظر پزشک معالج انجام شود.