**آنفلوآنزا چیست؟**

**آنفلوآنزا شایعترین بیماری ویروسی فصل سرما است که دستگاه‌ تنفسی ‌را درگیـر می‌کند و شدیدا مسری است. ‌مدت‌ زمان‌ شروع‌ علائم‌ آنفلوآنزا از زمان‌ وارد شدن‌ ویروس‌ به‌ بدن‌ 48-24 ساعت‌ است‌.**

**موارد خطرناک در بیماری آنفلوآنزا:**

**ویروس های آنفلوانزا از طریق سرفه و عطسه منتشر می شوند.**

⮘**اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهند:**

⮘**افزایش تب یا سرفه**

⮘**وجود خون در خلط**

⮘**گوش درد**

⮘**تنگی نفس یا درد قفسه سینه**

⮘**ترشحات غلیظ از بینی، سینوس ها یا گوش ها**

⮘**درد سینوس**

⮘**درد یا سفتی گردن.**

**روش انتشار ویروس آنفلوآنزا:**

**ویروس های آنفلوانزا موجود در قطرات تنفسی از طریق سرفه و عطسه منتشر می شوند در اغلب موارد این انتشار از فرد به فرد و معمولا از طریق تماس دست با آنچه که به ویروس آنفلوانزا آلوده شده است و سپس تماس دست آلوده با دهان و بینی فرد منتقل
می شود. بزرگسالان ممکن است دیگران را روز قبل از شروع علائم تا روز پس از بروز بیماری مبتلا نمایندکه این امر به این معنی است که شما می توانید فردی را قبل از آنکه بیماری در شما ایجاد شده باشد مبتلا نمائید.**

**تفاوت آنفلوانزا و سرماخوردگی:**

**سرماخوردگی و آنفلوانزا علایم مشابهی دارند با این تفاوت که سرماخوردگی معمولا خفیفتر است و ممکن است بدون تب و یا با تب پایین باشد اما آنفلوانزا بطورناگهانی شروع می‌شود و با تب بالا همراه است. همچنین مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا آنفلوانزا بهبود یابد اما این مدت در سرماخوردگی کوتاهتر است.
افرادی که در معرض بیماری آنفلوآنزا هستند :**

**آنفلوآنزا در تمام سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می شود. همچنین کودکان به علت سیستم دفاعی ضعیف بیشتر به این بیماری مبتلا می شوند. چون این بیماری واگیر دار است در مکان های عمومی امکان انتقال بیماری آنفلوانزا زیاد می باشد.**

**بیماری هایی چون قلبی، ریوی، کلیوی، دیابت، آسم، بارداری و کهنسالی امکان مبتلا شدن افراد به آنفلوآنزا را افزایش می دهند.**

**عوارض آنفلوآنزا چیست؟**

**از عوارض آنفلوآنزا میتوان به سینه پهلو، سینوزیت، عفونت گوش میانی و التهاب مجاری هوائی (برونشیت) و التهاب بافت میانی مغز (آنسفالیت) اشاره کرد.**

**آنفولانزا چگونه تشخیص داده می‌شود؟**

**متخصصان بهداشت به طور معمول آنفولانزا را از روی نشانه‌های آن تشخیص می‌دهند، به‌ویژه اگر موردهای مشابه زیادی از بیماری آنفولانزا در جامعه دیده شود و مرکز بهداشت منطقه شیوع بیماری را تایید کرده باشد.**

**به طور معمول به آزمون‌های مرسوم از افرادی که نشانه‌های شاخص آنفولانزا را دارند، نیازی نیست. به‌ندرت، با آزمون نمونه‌ی خون یا مایع بینی یا گلو، ویروس آنفولانزا را شناسایی می‌کنند.**

**اگر علائم زیر پیدا شد، حتما نزد پزشک بروید:**

**⮘استفراغ خونی
⮘مقدار زیادی خون در مدفوع
⮘بیهوش شدن وقتی که ایستاده اید
⮘گیجی
⮘درد شکمی شدید
⮘کودکی که به سختی می خوابد و بیدار می شود
⮘تب بالای 38 درجه سانتی گراد
⮘از دست دادن آب بدن
⮘تهوع بیشتر از 2 روز متوالی**

**جهت پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا :**

**بهترین روش پیشگیری از بیماری آنفولانزا شستن دست هاست**

**⮘ جلوگیری از بیماری آنفولانزا بسیار مشکل است. اما بهترین کار، شستن دست ها و بعد از آن، داشتن لیوان و بشقاب، قاشق و چنگال خصوصی است.**

**⮘ در مدت بیماری فاصله خود را با اطرافیان حفظ نمائید.
⮘حتی المقدور در زمان بیماری در منزل اقامت داشته باشید.
⮘در زمان عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با یک دستمال بگیرید.
⮘در طول مدت بیماری به طور مرتب دست های خود را بشوئید.**

**⮘ورزش: برای سلامتی شما بسیار خوب ست. با ورزش کردن نه تنها قدرت بدنیتان را افزایش می دهید، بلکه باعث تقویت سیستم دفاعی بدنتان هم می شوید(البته در زمان بیماری فعالیت بدنی محدود شود وبه استراحت بپردازید).**

**⮘ویتامین Cو مولتی ویتامین ها: استفاده از ویتامین C به شما در مقابله با آنفولانزا کمک می کند پس تا می توانید از میوه ها و سبزیجاتی که حاوی ویتامین C هستند استفاده کنید در کنار ویتامین C، خوب است که روزانه یک مولتی ویتامین هم بخورید تا از ابتلا به بیماری ها در امان بمانید.**

**⮘آب : باید روزانه حداقل 8 لیوان آب بخورید.**

**⮘ از استرس و فشارهای روحی دوری کنید: داشتن استرس اصلاً برای سلامتی شما خوب نیست اگر کارهایی که در بالا ذکر شد، مثل**

**خوابیدن کافی و ورزش را انجام دهید، استرس را هم کاهش داده اید.**

**واکسن آنفلوآنزا درچه افردی توصیه می شود؟**

**⮘افرادبالای 65 سال
⮘تمام کودکان بین 24 -6 ماه**

**⮘کودکان و بزرگسالان بین 64 -2 سال در صورتی که دچار مشکلات پزشکی مزمن باشند مثل دیابت، نارسائی کلیوی، اختلال تولید گلبول قرمز، ایدز، مصرف داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و ...**

**⮘   کودکان و بالغینی که دچار آسم باشند.**

**⮘کودکانی که تحت درمان مزمن با آسپرین هستند.**

**⮘ زنانی که در طول فصل شیوع آنفلوآنزا باردار می شوند.**

**⮘افراد بدون خانه و بی خانمان ها
⮘افرادی که تماس خانگی با بچه کوچکتر از 6 ماه دارند.**

**⮘ پزشکان، پرستاران و کارکنان بهداشتی که در بیمارستان و یا آسایشگاهها مشغول بکار هستند.**

**چه کسانی نباید واکسن آنفولانزا را دریافت نمایند :**

⮘**افرادی که حساسیت شدید به تخم مرغ دارند.**

⮘**افرادی که در گذشته واکنش شدیدی به واکسن آنفلوانزا نشان داده اند.**

⮘**کسانی که در گذشته سابقه بروز سندرم گیلن باره را پس از ۶ هفته از دریافت واکسن آنفلوانزا داشته اند.**

⮘**کودکان زیر ۶ ماه**

⮘**بیماران تب دار (این افراد پس از فروکش کردن بیماری می توانند واکسن آنفولانزا دریافت نمایند)**

**درمان آنفولانزا :**

**بهبود خود به‌ خودی‌ آنفولانزا در عرض‌ 10-7 روز در صورتی‌ که‌ هیچ‌ عارضه‌ای‌ رخ‌ ندهد. اگر عارضه‌ای‌ رخ‌ دهد، درمان‌ با آنتی‌بیوتیک‌ معمولاً ضروری‌ است‌، و بهبود ممکن‌ است‌ 6-3 هفته‌ به‌ درازا انجامد. مصرف دارو حتما باید با صلاحدید و تجویز پزشک انجام شود.**

**اقدامات زیر برای کاهش علائم و بهبود بیماری آنفولانزا موثر است:**

⮘**استراحت در منزل بویژه در هنگام تب: بهترین‌ درمان‌ برای‌ آنفلوانزا استراحت‌ است‌. استراحت‌ کمک‌ می‌کند تا بدن‌ با ویروس‌ به‌ خوبی‌ مبارزه‌ کند.**

⮘**استفاده از مایعات فروان مانند آب، آب میوه و سوپ رقیق، غرغره آب یا آب نمک ولرم چند بار در روز باعث می‌شود سوزش گلو بهبود یابد.**

 ⮘**خودداری از استمعال دخانیات، سیگار و الکل استفاده از قطره‌های بینی حاوی آب و نمک برای‌ تخفیف‌ گرفتگی‌ بینی‌، موثر است.**

**قطره‌های بینی که حاوی آب و نمک (سرم فیزیولوژی) هستند به کاهش ترشحات بینی و مرطوب شدن پوست داخل بینی کمک می‌کنند.**

⮘**برای‌ افزایش‌ رطوبت‌ هوا از یک‌ دستگاه‌ بخور استفاده‌ نمایید. رطوبت‌ کمک‌ می‌کند تا ترشحات‌ ریه‌ رقیق‌ و بنابراین‌ راحت‌تر تخلیه‌ شوند دستگاه‌ را روزانه‌ تمیز کنید.**

⮘**برای‌ جلوگیری‌ از سرایت‌ بیماری‌ آنفولانزا به‌ دیگران‌، دستان‌ خود را مرتباً بشویید، خصوصاً پس‌ از فین‌ کردن‌ یا پیش‌ از دست‌ زدن‌ به‌ غذا یا مواد غذایی.‌**

⮘**روی‌ عضلاتی‌ که‌ دچار درد هستند کمپرس‌ گرم‌ بگذارید.**

**اقدامات دارویی برای درمان آنفولانزا :**

**هیچ درمان خاصی برای بهبود سرماخوردگی و آنفلوانزا وجود ندارد**

**در مورد داروها، هیچ درمان یا داروی خاصی برای بهبود سرماخوردگی و آنفلوانزا وجود ندارد. آنتی‌بیوتیکها ویروسها را از بین نمی‌برند. بعضی از داروها فقط به برطرف شدن علائم آنفلوانزا و سرماخوردگی کمک می‌کنند. البته بهتر است قبل از استفاده از هرگونه دارویی، با پزشک مشورت کنید.**

**داروهای ضد التهاب و آرام بخش ها: معمولا درد را بهبود بخشیده، تب را پایین می‌آورند. بعضی از این داروها شامل استامینوفن، آسپرین، ایبوبروفن، کتوبروفن و ناپروکسن می‌باشند. ازمصرف خودسرانه آسپرین خودداری کنید. خصوصا بچه ها و کودکان نباید آسپرین بخورند.**

**مصرف‌ آسپیرین‌ (خصوصاً در کودکان‌) به‌ هنگام‌ بروز یک‌ بیماری‌ ویروسی‌ ممکن است باعث به‌ وجود آمدن‌ نشانگان‌ رای شود. نشانگان‌ رای‌ یک‌ نوع‌ آنسفالیت‌ (التهاب‌ مغز) است‌ همچنین آسپرین می‌تواند باعث عوارضی چون حساسیتهای پوستی و مشکلات گوارشی شود.**

**داروهای ضد سرفه: که باعث قطع سرفه می‌شوند مثل دکسترومتورفان. در صورتی که سرفه شما حاوی ترشحات است از این دارو استفاده نکنید.**

**اکسپکتورانت ها (خلط‌آور): که موجب رقیقتر شدن ترشحات گلو می‌شوند و باعث می‌گردند هنگام سرفه این ترشحات راحت تر خارج شوند. یکی از انواع این داروها گایافنزین است.**

**اسپری‌های بینی‌ یا ضد احتقان‌ها (رفع‌کننده‌ گرفتگی‌ بینی و گلو):نمونه‌ای از این داروها پسودوافدرین است.**

**مرکز بهداشت و درمان دانشگاه گیلان**