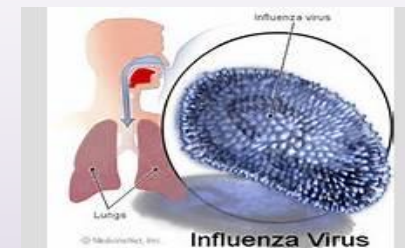


## آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا یک عفونت ویروسی است که بینی، گلو و ریه را درگیر می کند. علائم این بیماری شامل تب، درد بدن، سردرد، خستگی، بی اشتها، سرفه های خشک، احساس خشکی یا زخم در گلو می باشد که به صورت ناگهانی ایجاد می شوند. آنفلوانزا با سرماخوردگی متفاوت است و علائم شدید تری دارد. بیشتر افراد بدون عارضه خوب می شوند اما برخی اوقات عفونت باکتریایی هم به آن اضافه می شود مانند عفونت گوش، عفونت سینوسها و یا التهاب مجاری تنفسی.



مراقبت خوب در منزل می تواند از ایجاد عوارض جلوگیری کند. عفونت ریه ها عارضه خطرناک تری است که ممکن است در برخی افراد ایجاد شود. کودکان زیر دو سال، افراد بالای 65 سال و افرادی که بیماری جدی دارند بیشتر دچار این عوارض شده و ممکن است در بیمارستان بستری گردند.

## عامل ایجاد کننده آنفلوانزا چیست ؟

آنفلوانزا یک بیماری ویروسی است. ویروسهای آنفلوانزای A و B بیماری را ایجاد می کنند، ویروس نوع A معمولاً

عامل ایجاد کننده ی شیوع سالیانه ی آنفلوانزا است. این ویروسها مدام در حال تغییر هستند و انواع جدیدی را ایجاد می کنند که خصوصیات متفاوتی دارد. به همین دلیل ساختمان ویروس از سالی به سال دیگر تغییر میکند و واکسنها و حتی داروها برای اثربخشی باید تغییر یابند.

## علائم بیماری چیست؟

از مواجهه با ویروس تا ایجاد علائم یک تا چهار روز طول می کشد. ابتدا خشکی گلو، آبریزش بینی و احساس زخم در گلو ایجاد می شوند و سه تا چهار روز بعد علائمی مانند تب، سرفه، درد بدن، سردرد و خستگی ایجاد می شوند. زمان شیوع بیماری معمولاً اواخر پاییز و اوایل زمستان است.

## عوارض:

یکی از شایع ترین عوارض آنفلوانزا، پنومونی است، این عوارض بیشتر در بیماران بالای 65 سال، آنهایی که نیاز به مراقبتهای طولانی مدت در منزل دارند، خانم های باردار و یا بیماران مبتلا به دیابت و بیماری قلبی ریوی بیشتر دیده می شود.

در صورت بروز موارد زیر سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کنید.

■ استفراغی که بند نمی آید و یا نمی توانید به اندازه کافی مایعات بنوشید.

■ احساس تنگی نفس با هر گونه مشکل در نفس کشیدن.

■ احساس درد یا فشار در قفسه سینه یا معده.

■ مشاهده علائم کمبود مایعات بدن مانند سرگیجه در وضعیت ایستاده و عدم دفع ادرار،  
■ گیجی و خواب آلودگی.

## درمان آنفلوانزا:

داروهای ضدویروسی برای کاهش شدت و طول مدت علائم وجود دارند، اما درمانهای سنتی نیز می توانند موثر و کمک کننده باشند، مصرف مایعات، استراحت و بخور برای مرطوب کردن مجاری تنفسی کمک کننده است.

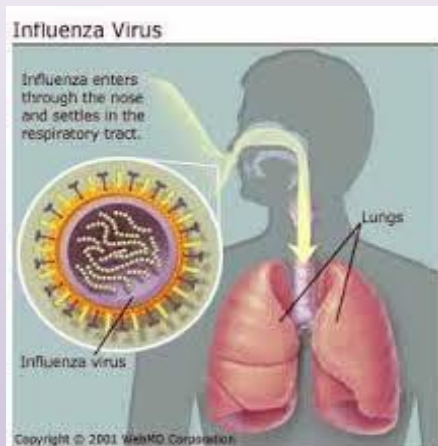
از پزشک خود درخواست تجویز آنتی بیوتیک نکنید چون آنتی بیوتیک تنها بر عفونت باکتریایی تاثیر دارد. مصرف بیش از حد مکمل ها و ویتامین ها نیز تاثیری بر شدت و طول دوره ی بیماری ندارد. داروهای ضد ویروسی نیز وجود دارند که بیشتر در سالمندان و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی داشته و در معرض خطر عوارض هستند به کار میرود. داروها در مقابل همه انواع ایجاد کننده ی آنفلوانزا موثر نیستند.





مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع) کرج

آنفلوآنزا



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت



خودمراقبتی:

پیشگیری:

- ❖ تزریق واکسن به صورت سالیانه،
- ❖ شستشوی دستها
- ❖ رعایت حداقل فاصله یک متر از فرد بیمار
- ❖ دور نگه داشتن دست ها از بینی، چشم ها و دهان
- ❖ ورزش منظم
- ❖ غذای مناسب
- ❖ عدم استعمال دخانیات: استعمال سیگار و دخانیات
- ❖ موجب آسیب به پوشش مجاری تنفسی و شش ها
- ❖ گردیده و آنها را به ویروس حساس می کند.

منابع:

❖ [health.mubabol.ac.ir](http://health.mubabol.ac.ir)

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی  
درمانی امام علی (ع)

تلفن: 32500123-026 داخلی 276

نشانی وب سایت بیمارستان: <https://emamali.abzums.ac.ir>

ملاحظات:



واکسیناسیون واکسن آنفلوآنزا برای گروه های زیر که در معرض خطر عوارض این بیماری قرار دارند، توصیه می شود:

- ❖ کودکان
- ❖ افراد بالای 65 سال
- ❖ افراد مبتلا به آسم، بیماری مزمن قلبی و ریوی یا اختلال سیستم ایمنی بدن
- ❖ افرادی که دیابت یا بیماری کلیوی دارند
- ❖ افرادی که مبتلا به ایدز بوده و یا پیوند عضو یا سلول بنیادی داشته ند
- ❖ بچه ها و نوجوانان ( 6 ماهه تا 18 ساله ) که درمان طولانی مدت با آسپرین دارند.
- ❖ خانم های باردار
- ❖ افرادی که در تماس با این بیماران هستند مانند: مراقبین بهداشتی، کارمندان مراکز مراقبت های پرستاری، کارمندان خانه های بهداشتی و کسانی که در کنار افراد پرخطر برای ابتلا زندگی می کنند.