

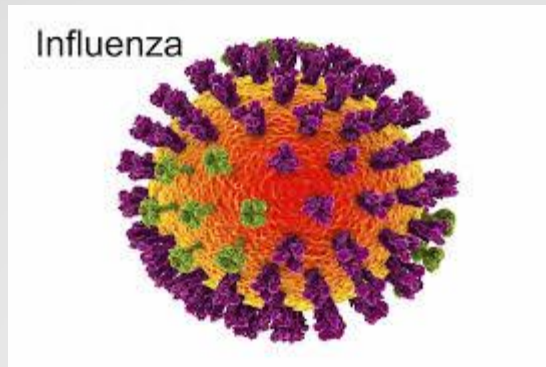
آنچه باید در مورد بیماری انفلونزا بدانیم



انفلوانزا :

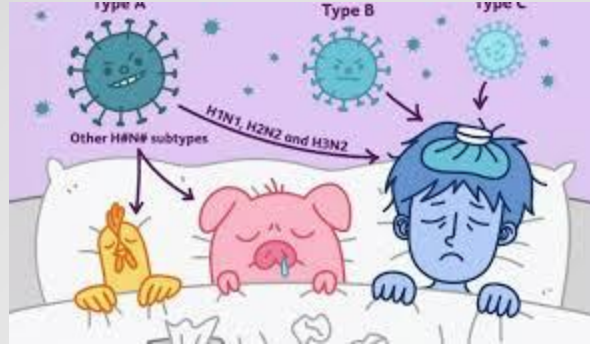
عامل ایجاد کننده بیماری آنفلوانزا ویروسی است که باعث ایجاد بیماری حاد تنفسی در انسان و حیوانات می گردد. افراد عموماً در فصل های سرد سال مبتلا می کند.

اهمیت آنفلوانزا در سرعت انتشار، کثرت و تعداد مبتلایان و قابلیت ایجاد همه گیری، در بعضی گروه ها همراه با عوارض و حتی مرگ و میر است.



انواع آنفلوانزا:

- ✓ آنفلوانزا فصلی
- ✓ آنفلوانزا اپیدمیک



آنفلوانزا فصلی

این بیماری در مناطق معتدل کره زمین در فصل های سرد سال و همچنین در مناطق گرم سیری در فصل های بارانی سال بیشتر اتفاق می افتد، به همین علت به آن آنفلوانزا فصلی می گویند.

- ✓ از انسان به انسان منتقل می شود.
- ✓ در صورت ابتلا معمولا عارضه خاصی ندارد و بهبودی حاصل می گردد.
- ✓ واکسن آن در دسترس است و برای افراد خاصی توصیه می شود.

آنفلوانزا پاندمیک:

- ✓ ظهور گونه ای جدید از ویروس آنفلوانزا ← ناشناخته برای سیستم ایمنی بدن ←
ابتلای تعداد زیاد انسان ها
- ✓ شیوع بالای آن می تواند منجر به همه گیری جهانی گردد.
- ✓ اقشار مختلف جامعه را درگیر می کند به دلیل کاهش نیروی انسانی ارابه
دهنده خدمات، می تواند باعث اختلال در امور اجتماع گردد.
- ✓ واکسن موثر و بی خطر، حداقل شش ماه پس از پاندمی می تواند در دسترس
قرار گیرد.

علائم بالینی:

سه علامت اصلی: تب (بیش از ۳۸ درجه اصلی ترین علامت بیماری است)
- گلودرد - سرفه

علائم کمکی: بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال
احساس کوفتگی (دردهای استخوانی-عضلانی) - لرز - احساس ضعف و
خستگی و سردرد
ابریزش بینی - احساس گرفتگی بینی و عطسه

راه های پیشگیری از آنفلوآنزا

دست ها را بشوید

دست ها را با صابون و آب به طور مرتب بشوید

همراه خود مواد ضد عفونی کننده داشته باشید

وقتی دسترسی به آب و صابون ندارید، با این مواد دست ها را تمیز کنید

به صورت خود دست نزنید

زدن دست آلوده به صورت آسان ترین راه ورود میکروب ها به داخل بدن است

لبخند بزنید

بزرگی ها نشان ممانع که خندیدن و لبخند زدن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود

واکسن بزنید

ویروس آنفلوآنزا تنها ویروس تنفسی است که با واکسن قابل پیشگیری می باشد

در منزل استراحت کنید

بعد از بازگشت، حداقل یک روز کامل در منزل استراحت کنید

ورزش کنید

ورزش، باعث ارتقای کار سیستم ایمنی بدن می شود و روند بهبودی شما را تسریع می کند

در صورت غذا بخورید

خورشید در منزل مواد غذایی سالم سیستم ایمنی بدن را قوی می کند

آنفلوانزا فصلی

مهمترین راه انتقال بیماری و چند توصیه:

❖ انسان مبتلا به آنفلوانزا در هر بار عطسه هزاران ذره تنفسی پراکنده می‌کند و به این علت است که استنشاق قطرات تنفسی آلوده مهمترین راه انتقال بیماری محسوب می‌شود.

❖ انتقال آن در محیط‌های سربسته و عمومی مانند مدارس سربازخانه‌ها یا در هر محیط جمعی که افراد باهم ارتباط نزدیک دارند بیشتر است.



راه پیشگیری:

✓ هنگام سرفه و عطسه جلوی بینی و دهان خود را بگیرید تا از انتشار آلودگی جلوگیری شود.

✓ در صورت ابتلا از حضور در مراکز تجمعی خود داری کنید.

✓ شستشوی دست با آب و صابون پس از تماس با بیماران



انفلوانزای اپیدمی

اثرات مخرب اپیدمی:

✓ مرگ و میر بالا

✓ کاهش نیروی انسانی ارایه دهنده خدمات به دلیل ابتلا یا عدم حضور در محل خدمت بدلیل ترس از ابتلا

✓ اختلال در امور اجتماع و ارایه خدمات بهداشتی و عمومی

✓ افزایش شیوع سایر بیماری های واگیر در صورت کاهش نیروی انسانی بهداشتی و درمانی

✓ تهدید امنیت اجتماعی و سیاسی

انفلوانزا در چه شرایطی اپیدمیک می شود:

- ✓ ایجاد زیرگروه جدیدی از ویروس A با منشا حیوانی و یا انسانی
- ✓ کسب قابلیت بیماری زایی در انسان ها
- ✓ کسب قابلیت انتشار آسان بین انسان ها

علائم و نشانه‌های آنفلوئزای نوع A



توجه:

هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم و همچنین در صورت نداشتن دستمال کاغذی، هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی را، با قسمت داخلی آرنج خود، بپوشانیم.

بقای ویروس آنفلوانزا روی سطوح مختلف

✓ سطوح سخت و بدون منفذ ۲۴-۴۸ ساعت

• پلاستیک، استیل ضد زنگ

برای بیش از ۲۴ ساعت قابل بازیابی است

تا ۲۴ ساعت به دستها قابل انتقال است

• پارچه، کاغذ و نسج

برای بیش از ۸-۱۲ دقیقه قابل بازیابی است

تا ۱۵ دقیقه به دستها قابل انتقال است

• روی دستها برای مدت کمتر از ۱۵ دقیقه آن هم فقط در سطوح بالای ویروس، قابل حیات است.

**تصورات اشتباه در مورد
آنفلوآنزا**

✓ این باور که هوای سرد سبب بروز آنفلوآنزا می شود، افسانه است اما واقعیت این است که : گرچه سرماخوردگی و آنفلوآنزا در فصل زمستان شیوع بیشتری دارد اما این امر بیشتر ناشی از محبوس شدن در فضاهای بسته است. ویروس ها در هوای خشک، گرم و محیط های بسته که هوا به خوبی در آن جریان ندارد، بیشتر پخش می شوند و احتمال تماس مستقیم با میکروبهها بیشتر است. به علاوه سیستم های گرمایش مرکزی، مخاط را که دفاع طبیعی بدن در مقابل ویروسها است، خشک می کند.

✓ باور اشتباه دیگر درباره آنفلوآنزا این است که بوسیدن سبب شیوع سرماخوردگی و آنفلوآنزا می شود. اما واقعیت این است که : سرایت آنفلوآنزا از طریق تماس دست خیلی بیشتر از سرایت آن از طریق تماس - دهانی است .

✓ باور غلط دیگر این است که ورزش کردن بدن را ضعیف و آماده آنفلوآنزا می کند اما واقعیت می گوید که : اگر تب نداشته باشید، تمرینهای سبک نظیر پیاده روی آرام، کمک می کند که پادتنهای موجود در بدن با ویروس مقابله کنند .

✓ **معرض هوای سرد سبب بروز آنفلوآنزا می شود اما واقعیت این است که :**
هر چند چاییدن در صورتی که احساس ضعف هم می کنید، ممکن است مقاومت - بدن شما را کم کند اما فقط در صورتی مبتلا به این بیماری می شوید که با ویروس آنفلوآنزای خوکی تماس پیدا کنید. در حقیقت اگر بیمار هستید کمی هوای تازه می تواند شما را سر حال بیاورد.

✓ **برخی نیز به اشتباه معتقدند می توان با آسپرین یا استامینوفن آنفلوآنزا را درمان کرد اما واقعیت این است که :** تب خفیف عکس العمل دفاع بدن برای مقابله با ویروسها است. به علاوه تب خفیف به گردش پادتن ها در سراسر بدن کمک می کند .

جمع بندی

انسانها چگونه آلوده می شوند؟ آلودگی انسانها از طریق انتقال بیماری از خوک به انسان صورت می گیرد ولی در حال حاضر انتقال بیماری وارد مرحله جدیدی شده و از انسان به انسان رخ می دهد یعنی دیگر مسئله انتقال از طریق خوک به انسان به تنهایی مطرح نیست.

آیا بیماری آنفلوانزا از طریق غذا منتقل می شود؟ ویروس آنفلوانزی موجود در گوشت حیوانات آلوده از طریق پختن گوشت در درجه سانتیگراد از بین می رود و همانطور که ذکر شد راه اصلی انتقال این ۱۶۰ دمای بیماری تماس مستقیم انسان با انسان (از طریق قطرات تنفسی ناشی از سرفه و عطسه و یا غیر مستقیم از طریق دست آلوده) می باشد.

آیا خطر ایجاد پاندمی (جهان گیری) وجود دارد؟ در حال حاضر دنیا در شرایط جهانگیری (پاندمی) قرار گرفته است. عوامل موثر در حساسیت سیستم ایمنی انسان، پاندمی شدن بیماری به شدت بیماریزایی ویروس و واکنش ایمنی متقاطع ناشی از آنفلوانزای فصلی و فاکتورهای میزبان، نسبت به آن دارد.

- **فرق آنفلوآنزای فصلی و جدید چیست؟**
- این دو نوع آنفلوآنزا از نظر علائم و درمان فرقی ندارد و 95% افراد مبتلا با درمان های معمولی بهبود می یابند .
آیا همه افراد مشکوک باید آزمایش شوند؟ خیر افراد مبتلا درمان معمولی دریافت می کنند
- **از چه افرادی باید آزمایش گرفته شود؟** فقط افرادی که دچار علائم شدید می شوند و این افراد اغلب در بیمارستانها بستری می شوند.
- **آیا این بیماری واکسن دارد؟** خیر در حال حاضر هیچ واکسنی در دسترس نمی باشد
- **آیا واکسن آنفلوآنزای فصلی تاثیری روی این بیماری دارد؟** خیر واکسن آنفلوآنزای فصلی از نوع جدید پیشگیری نمی کند

✓ راههای انتقال بیماری چیست؟

عطسه و صحبت کردن ، از طریق سرفه
با دست زدن به اشیاء آلوده به ترشحات
بوسیدن و در آغوش گرفتن یکدیگر ، از طریق دست دادن

✓ آیا این بیماری داروی خاصی دارد؟

✓ درمان آنفلوآنزا نوع A با درمان آنفلوآنزا فصلی فرقی ندارد فقط در
موارد شدید که مجبور به بستری می باشند از دارو های مخصوص
استفاده خواهند کرد .

✓ برای کاهش تب از چه دارویی می توان استفاده کرد ؟ در مورد تب
حتما از داروی استامینوفن استفاده شود و از آسپرین به هیچ عنوان
استفاده نگردد.

باران گرفت و چترها همی سرفه کردند

دیوارها از آنفولانزا مرده بودند

حتی اتوبوس های سبز بی حلاوت حس میکنم

سرمای سختی خورده بودند

