



انفولانزا

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت انفولانزا (25) 1403

گردآورنده	الهام سرتکی (سوپروایزر آموزش سلامت)
استاد علمی	دکتر رحمتی (متخصص اطفال و فوق تخصص بیماری های عفونی اطفال)
منبع	www://pro.uptodatefree.ir/

انفولانزا چیست؟

انفولانزا عفونتی است که می تواند باعث تب، سرفه، بدن درد و سایر علائم شود. شایع ترین نوع انفولانزا انفولانزای «فصلی» است. انواع مختلفی از انفولانزای فصلی وجود دارد، به عنوان مثال، "نوع A" و "نوع B". همه اشکال انفولانزا توسط ویروس ها ایجاد می شوند.

انواع دیگر انفولانزا چیست؟

علاوه بر انفولانزای فصلی، انفولانزای خوکی نیز وجود دارد که در سال های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰ باعث شیوع جهانی (همه گیری) شد و انفولانزای پرندگان. انفولانزای پرندگان یک نوع شدید انفولانزا است که توسط نوعی ویروس انفولانزا ایجاد می شود که برای اولین بار پرندگان را آلوده کرد.

شایع ترین علائم انفولانزا چیست؟

علائم انفولانزا می تواند خیلی ناگهانی ظاهر شود. همه اشکال انفولانزا می توانند باعث ایجاد موارد زیر شوند:

- تب (درجه حرارت بالاتر از ۳۷.۸ درجه سانتیگراد)
- خستگی شدید
- سردرد یا بدن درد
- سرفه
- گلودرد
- آبریزش بینی

آیا انفولانزا خطرناک است؟

میتواند باشد. بیشتر مردم بدون هیچ مشکلی دائمی، انفولانزا را به تنهایی پشت سر می گذارند. اما برخی از افراد به دلیل انفولانزا باید به بیمارستان بروند. و حتی برخی از مردم در اثر آن می میرند. این به این دلیل است که انفولانزا می تواند باعث عفونت ریوی جدی، درگیری قلبی درگیری مغزی و ... شوند. به همین دلیل مهم است که در وهله اول از ابتلا به انفولانزا جلوگیری شود.

افرادى که بیشتر در معرض خطر ابتلا به انفولانزا هستند عبارتند از:

- افراد ۶۵ سال یا بیشتر
 - کودکان (زیر ۵ سال و به خصوص زیر ۲ سال)
 - زنان باردار
 - افراد با سایر مشکلات پزشکی دیگر
- اگر فردی در خانواده در یکی از این گروه ها هست، با پزشک صحبت شود. آنها می توانند به شما کمک کنند تصمیم بگیرند آیا به درمان نیاز دارد یا خیر. در برخی موارد، اعضای خانواده یک فرد مبتلا به انفولانزا نیز ممکن است برای جلوگیری از ابتلا به آن به دارو نیاز داشته باشند.

آیا آزمایشی برای انفولانزا وجود دارد؟

بله. آزمایش هایی برای انفولانزا وجود دارد. در بیشتر موارد، پزشک می تواند از روی علائم تشخیص دهد.

چگونه می توانم از خود در برابر آنفولانزا محافظت کنم؟

۱- دست های خود را اغلب با آب و صابون بشویید. موارد ذیل دستورالعمل هایی در مورد نحوه شستن دست ها برای جلوگیری از شیوع بیماری دارد .

✓ شستن دست ها برای جلوگیری از شیوع بیماری
✓ دست هایتان را خیس کنید و روی آن ها صابون بزنید.
✓ دست های خود را حداقل ۲۰ ثانیه به هم بمالید. حتماً مچ دست، ناخن ها و بین انگشتانتان را تمیز کنید.
✓ دست های خود را بشویید.

دست های خود را با دستمال کاغذی که می توانید دور بریزید خشک کنید.

✓ اگر نزدیک روشویی نیستید، می توانید از ضد عفونی کننده دست برای تمیز کردن دستان خود استفاده کنید. ژل هایی با حداقل ۶۰ درصد الکل بهترین عملکرد را دارند. اما در صورت امکان بهتر است با آب و صابون بشویید
۲- از افرادی که می دانید بیمار هستند دوری کنید

۳- واکسن آنفولانزا را هر سال دریافت کنید - برخی از سال ها واکسن آنفولانزا موثرتر از سایرین است. اما حتی در سال هایی که تأثیر کمتری دارد، همچنان به پیشگیری از برخی موارد آنفولانزا کمک می کند. همچنین می تواند در صورت ابتلا به آنفولانزا از بیماری شدید شما جلوگیری کند.

در صورت ابتلا به آنفولانزا چه کنم؟

اگر فکر می کنید به آنفولانزا مبتلا هستید، در خانه بمانید، استراحت کنید و مایعات فراوان بنوشید. همچنین می توانید برای تسکین تب و درد استامینوفن مصرف کنید.

آسپرین یا داروهای حاوی آسپرین را به کودکان کمتر از ۱۸ سال ندهید. در کودکان، آسپرین می تواند باعث ایجاد مشکل جدی به نام سندرم ری شود.

اکثر افراد مبتلا به آنفولانزا طی ۱ تا ۲ هفته خود به خود بهبود می یابند. اما باید به پزشک مراجعه شود اگر:

- مشکل تنفسی دارید یا تنگی نفس دارید
- درد یا فشار را در قفسه سینه یا شکم خود احساس کنید
- به طور ناگهانی دچار سرگیجه شوید
- احساس گیجی
- استفراغ شدید داشته باشید

اگر کودک این علائم را داشت ، باید به پزشک مراجعه شود:

- تند نفس کشیدن را شروع کند یا در تنفس مشکل دارد
- آبی یا بنفش شدن بدن
- مایعات کافی نمی نوشد
- بیدار نمی شود یا با شما تعامل نخواهد داشت
- آنقدر ناراضی هستند که نمی خواهند ننگه داشته شوند
- طی بهبود اولیه آنفلوانزا ، مجدد تب یا سرفه برگردد .
- تب همراه با راش

اگر تصمیم گرفتید به دلیل آنفولانزا به کلینیک یا بیمارستان بروید، فوراً به کسی بگویید که چرا آنجا هستید. کارکنان ممکن است از شما بخواهند که ماسک بپوشید یا در جایی منتظر بمانید که احتمال شیوع عفونت شما کمتر است.

چه به پزشک مراجعه کنید یا نه، باید در زمانی که مبتلا به آنفولانزا هستید در خانه بمانید، یا اگر کودکان بیمار است در خانه نگه دارید. تا زمانی که حداقل ۲۴ ساعت تب شما برطرف نشده است، بدون مصرف داروهایی مانند استامینوفن، به سر کار یا مدرسه نروید. اگر با بیماران کار می کنید، مانند بیمارستان یا کلینیک، اگر همچنان سرفه می کنید، ممکن است لازم باشد مدت بیشتری در خانه بمانید. همچنین همیشه هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با قسمت داخلی آرنج خود بپوشانید.

آیا آنفولانزا قابل درمان است؟

بله، افراد مبتلا به آنفولانزا می توانند داروهای ضد ویروسی دریافت کنند. این داروها می توانند به افراد کمک کنند تا از برخی مشکلات ناشی از آنفولانزا جلوگیری کنند. همه افراد مبتلا به آنفولانزا به داروی ضد ویروسی نیاز ندارند، اما برخی از افراد به آن نیاز دارند. پزشک تصمیم می گیرد که آیا به داروی ضد ویروسی نیاز دارید یا خیر. آنتی بیوتیک ها روی آنفولانزا اثری ندارند.