

آنفلونزا چیست ؟

یک بیماری ویروسی شایع است که معمولا از پاییز تا اوایل بهار رخ می دهد . شدت بیمار در میان افراد متفاوت است اما غالبا عطسه ، سرفه و خستگی منجر می شود. سویه های مختلفی از ویروس این بیماری وجود دارد. هر سال محققان شایع ترین سویه های مربوط به آنفلونزا را مشخص می کنند تا از آن ها برای تهیه واکسن استفاده کنند. واکسن یکی از ساده ترین و موثر ترین راه های پیشگیری از این بیماری مسری است.

علائم آنفلونزا چیست ؟

رایج ترین علائم تب : آنفلونزا تقریباً همیشه باعث افزایش دما ی بدن می شود . معمولا در افراد مبتلا به این بیماری درجه حرارت بین ۳۷٫۸-۴۰ درجه سانتی گراد است که در بیشتر موارد کمتر از یک هفته (سه تا چهار) روز طول می کشد.

سرفه : سرفه خشک و مداوم یکی از علائم شایع در بزرگسالانو اطفال می باشد. گاهی اوقات ممکن است در دروان بیماری تنگی نفس هم داشته باشند. بسیاری از سرفه ها مربوط به آنفلونزا حدودا دو هفته طول می کشد.

درد های عضلانی : درد پشت گردن ، بازو ها و پا ها احساس می شود

سردرد : سردرد اولین علائم آنفلونزا هست که می تواند با حساسیت به صدا و نور همراه باشد.

خستگی : یکی از معمولی ترین علائم خستگی میباشد که به سرعت بروز می کند

گلودرد : سرفه های ناشی از آنفلونزا به سرعت منجر به گلو درد می شود

مشکلات گوارشی: بعضی از گونه های ویروس آنفلونزا باعث

اسهال ، حالت تهوع ، درد معده یا استفراغ می شوند.

تفاوت آنفلوآنزا و سرماخوردگی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا ممکن است در ابتدا شبیه به هم به نظر بر سند. آن ها بیماری تنفسی هستند و می توانند علائم مشابهی ایجاد کنند. اما ویروس هایی که به این ۲ بیماری منجر می شوند با هم متفاوت هستند. جدول زیر به شما در تشخیص آنفلوآنزا و سرماخوردگی کمک می کند:

سرماخوردگی	آنفلوآنزا	علائم
تدریجی	ناگهانی	شروع بیماری
به ندرت	رایج (سه تا چهار روز باقی می ماند)	تب
خفیف	رایج (اغلب شدید)	درد
رایج نیست	رایج	لرز
گاهی اوقات	رایج	خستگی و ضعف
رایج	گاهی اوقات	عطسه
رایج	گاهی اوقات	گرفتگی بینی
رایج	گاهی اوقات	گلودرد

خفیف تا شدید	سرفه خشک رایج است (می تواند شدید باشد)	سرفه و احساس ناراحتی در قفسه سینه
به ندرت	رایج	سردرد

علائم آنفلوآنزا شدیدتر از علائم سرماخوردگی است. سرماخوردگی معمولا عوارض چندانی ندارد، اما آنفلوآنزا میتواند مشکلات زیر را ایجاد کند:

- سینوزیت
- عفونت گوش
- پنومونی (ذات الریه)

تفاوت آنفلوآنزا با کووید-۱۹ و آلرژی

علائم کووید-۱۹ (بیماری کرونا)، آنفلوآنزا و آلرژی بسیار شبیه هم هستند. با این حال، تفاوت هایی هم بین آن ها وجود دارد. علائم اصلی کووید-۱۹ عبارت اند از: خستگی تب سرفه بدن درد تنگی نفس از دست دادن حس بویایی یا چشایی در کووید-۱۹ عطسه کردن چندان شایع نیست. آنفلوآنزا هم مثل کووید-۱۹ با تب و بدن درد همراه است، اما معمولا روی حس بویایی یا چشایی تاثیر ندارد. علائم آلرژی معمولا مزمن تر هستند و شامل عطسه، سرفه، خارش بینی، چشم ها، دهان یا گوش و آبریزش بینی می شوند.

دلایل ابتلا به آنفلوآنزا

این بیماری ویروسی به شیوه های مختلف گسترش پیدا می کند. شما ممکن است توسط فرد مبتلا به آنفلوآنزا که عطسه، سرفه یا صحبت می کند، بیمار شوید. ویروس این بیماری قادر است ۲ تا هشت ساعت روی سطوح و اشیاء باقی بماند.



به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان آموزشی دهان کوش



آنفلونزا

تهیه کننده : یاسمن طاهریان

واحد ارتقاء سلامت

گروه هدف : عموم مردم

بهار ۱۴۰۴

۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰ شماره تماس (داخلی ۱۱۷)

بنابراین، اگر فرد مبتلا سطوحی مثل دستگیره در یا کیبورد لپ‌تاپ را لمس کند و پس از آن شما آن‌ها را لمس کنید، احتمال دارد به این بیماری مبتلا شوید. در صورتی که ویروس روی دست شما منتقل شده باشد، هنگامی که دهان، چشم‌ها و بینی خود را لمس کنید وارد بدن‌تان می‌شود.

درمان آنفلونزا

بیشتر موارد ابتلا به آنفلوآنزا به قدری خفیف هستند که با راه‌کارهای خانگی درمان می‌شوند. تنها نکته مهم این است که در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر اجتناب کنید.

اگر علائم بدتر شدند، با پزشک تماس بگیرید تا در صورت لزوم برای شما داروی ضد ویروس تجویز کند. در سایت درمان‌کنده می‌توانید برای مشاوره آنلاین با دکتر عمومی یا مشاوره آنلاین با دکتر داخلی وقت بگیرید.

هر چقدر داروی ضد ویروس را زودتر دریافت کنید، اثربخشی آن بیشتر است. تحقیق در مورد بهترین دارو برای آنفلوآنزا نشان داده است که مصرف داروی ضد ویروس را باید ظرف ۴۸ ساعت پس از بروز علائم شروع کنید. علاوه بر این، می‌توانید از داروهای زیر برای کنترل علائم بیماری استفاده کنید:

مسکن‌ها: استامینوفن و ایبوپروفن به درمان بدن درد آنفلوآنزا کمک می‌کنند و سردرد و تب را کاهش می‌دهند.

ضد احتقان‌ها: این داروها گرفتگی بینی را برطرف می‌کنند و فشار وارده بر سینوس‌ها و گوش‌ها را کاهش می‌دهند. ضد احتقان‌ها می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند، بنابراین قبل از مصرف آن‌ها برچسب محصول را بخوانید یا با پزشک مشورت کنید.

اکسپکتورانت‌ها: این داروها به کم کردن ترشحات سینوسی کمک می‌کنند و سردرد و سرفه را تسکین می‌دهند.

درمان آنفلونزا در منزل

هنگام بیماری باید خوب استراحت کنید و به اندازه کافی مایعات بنوشید. آب، سوپ و چای از بهترین مایعات برای درمان آنفلوآنزا هستند. اگر به دنبال دمنوش برای درمان آنفلوآنزا هستید، توصیه می‌کنیم از دمنوش زنجبیل همراه با عسل استفاده کنید. عسل به کاهش سرفه و گلودرد کمک می‌کند.

آنفلوآنزا یکی از جدی‌ترین بیماری‌های ویروسی است که سالانه تعداد زیادی از مردم را بیمار می‌کند. در بعضی موارد، آنفلوآنزا می‌تواند کشنده باشد. مرگ و میر ناشی از این بیماری در بین افراد بالای ۶۵ سال شایع است، اما احتمال وقوع آن برای کودکان و جوانان هم وجود دارد.

راه‌های پیشگیری از آنفلونزا

یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از آنفلوآنزا دریافت واکسن است. اما از آنجا که واکسن ۱۰۰ درصد موثر نیست، باید با اقدامات زیر از انتشار ویروس جلوگیری کنید:

- **دست‌های خود را بشویید.** شستشوی منظم دست از گسترش بسیاری از عفونت‌های شایع جلوگیری می‌کند. در صورت دسترسی نداشتن به آب و صابون، از ضد عفونی‌کننده‌های دست استفاده کنید.

- **هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود بپوشانید.** برای

جلوگیری از آلوده شدن دست‌ها، در دستمال کاغذی یا

بخش داخلی آرنج خود سرفه یا عطسه کنید.

تا حد امکان، از مکان‌های شلوغ دوری کنید. آنفلوآنزا در

مناطق شلوغ (مراکز مراقبت از کودکان، مدارس، ساختمان‌های

اداری، سیستم حمل و نقل عمومی و) به راحتی انتشار

می‌یابد. اگر بیمار هستید، حداقل ۲۴ ساعت پس از فروکش کردن

تب در خانه بمانید تا احتمال مبتلا کردن دیگران را کاهش

دهید.