

## آنفلوآنزا چیست ؟

آنفلوآنزا یک بیماری حاد ویروسی است که توسط ویروس های آنفلوآنزا ایجاد می شود . بیماری آنفلوآنزا در تمامی طول سال رخ می دهد اما معمولاً بیشترین زمان فعالیت آن در ماههای سرد سال و اوج آن در زمستان است . مردم از هر رده سنی ، از کودکان و بزرگسالان گرفته تا سالمندان ، ممکن است آنفلوآنزا بگیرند .

### آنفلوآنزا چگونه شیوع پیدا می کند ؟

از طریق عطسه و سرفه و یا هنگام صحبت کردن قطرات پخش شده و از طریق تنفس به ریه سایر افراد منتقل می شود . افراد ممکن است از طریق تماس دهان یا بینی خود با اشیای آلوده به ویروس از قبیل دستگیره درب ها ، میزها یا دست کثیف شخص آلوده دچار آنفلوآنزا شوند .

### نشانه های آنفلوآنزا شامل موارد زیر است ؟

تب +

سرفه +

گلودرد +

آب ریزش بینی +

احساس ضعف یا خستگی بیش از معمول +

سردرد +

احساس سردی +

بدن درد +

















دو مورد از علامت های آنفلوآنزا که کمتر دیده می

شوند عبارتند از :

استفراغ +

اسهال +

## تفاوت آنفلوآنزا و سرما خوردگی

سرماخوردگی		آنفلوآنزا	
تب ولرز	سردرد	تب ولرز	سردرد
			
افزایش دمای بدن به ویژه در بزرگسالان و نوجوانان	به ندرت	افزایش ناگهانی دمای بدن به بیش از ۳۸ درجه	درد شدید
درد عضلانی	آبریزش و گرفتگی بینی	درد عضلانی	آبریزش و گرفتگی بینی
			
خفیف تا متوسط	مکرر و به طور شایع (همراه با عطسه)	درد بسیار زیاد	بعضی اوقات
ضعف و خستگی	گلودرد	ضعف و خستگی	گلودرد
			
اندک	غالباً	بسیار شدید و طولانی مدت	گاهی
سرفه	اسهال و شکم درد	سرفه (خشک)	اسهال و شکم درد
			
خفیف تا متوسط	به ندرت	تقریباً دائم و شدید	گاهی

## جمعیت در معرض خطر آنفلوآنزا

۱-نوزادان و کودکان زیر ۵ سال

۲-افراد بالای ۶۵ سال

۳-ساکنین مراکز نگهداری ( خانه های سالمندان ، آسایشگاههای بهزیستی ، معلولین و ... )

۴- خانم های باردار

۵-بیماران با بیماریهای زمینه ای مزمن نظیر : مشکل قلبی و عروقی - مشکل تنفسی ( آسم و ... ) بیماری کبدی ، دیابت - نارسایی کلیوی ( همودیالیز ، دیالیز صفاقی ) ، ایدز

### چه مدت یک شخص مبتلا به آنفلوآنزا می تواند دیگران را آلوده کند ؟

اکثر افراد مبتلا ممکن است از یک روز قبل از بروز علائم تا ۵ الی ۷ روز بعد از ظهور علائم ، آنفلوآنزا را شیوع دهند . افراد به شدت بیمار یا کودکان خردسال ممکن است آنفلوآنزا را به مدت بیشتری شیوع دهند .

### برای مبارزه با آنفلوآنزا چه کنیم ؟

۱-انجام واکسیناسیون

۲-از افراد مبتلا به بیماری دور بمانیم

۳-بیشتر اوقات دستهای خود را با صابون و آب گرم بشوید . اگر صابون و آب گرم در دسترس نیست از شوینده های الکلی استفاده کنید .

۴-داروهای تجویز شده را طبق توصیه پزشک خود مصرف کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی  
بیمارستان پورسینا

## آنفلوآنزا



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :  
[nkums.ac.ir/category/15413](http://nkums.ac.ir/category/15413)

### چه کسانی نباید واکسن آنفلوآنزا بزنند ؟

- ۱- افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند .
- ۲- افرادی که مبتلا به یک بیماری حاد یا بدون تب هستند . ( در فاز حاد بیماری )
- ۳- افرادی که قبلا واکسن دریافت کرده اند و حساسیت نشان داده اند .

### آیا برای آنفلوآنزا درمان دارویی وجود دارد ؟

بلی داروهای تجویز شده به نام داروهای ضد ویروسی می توانند آنفلوآنزا را درمان کنند . اگر شما بیمار هستید ، این داروها می توانند باعث شوند تا شما سریع تر خوب شوید و شدت آنفلوآنزا را کاهش دهند . اکثر افراد مبتلا به آنفلوآنزا بدون نیاز به مصرف این داروها خوب می شوند . ولی اگر برای درمان به کمک نیاز دارید ، پزشک تان ممکن است برای شما داروی ضد ویروس تجویز کند .



### افراد مبتلا به آنفلوآنزا چه نکات بهداشتی را رعایت کنند ؟

- ۱- به هنگام عطسه و سرفه ، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا دست خود بپوشانند . پس از استفاده از دستمال کاغذی آن را در سطل زباله بیندازند .
- ۲- دستهای خود را با آب و صابون بشویند .
- ۳- به چشم ها ، بینی یا دهان خود دست نزنید زیرا سبب انتشار آلودگی می شود .
- ۴- اگر دچار عوارض آنفلوآنزا هستید بعد از برطرف شدن تب خود حداقل به مدت ۲۴ ساعت در منزل بمانید و استراحت کنید .

### چه زمانی باید در برابر واکسن آنفلوآنزا واکسینه شد ؟

بهترین زمان واکسیناسیون قبل از شروع فصول سرد ( اواخر شهریور و اوایل مهر ) است . با توجه به این که آنتی بادی ها بر علیه ویروس های موجود در واکسن دو هفته بعد از تزریق واکسن تولید می شود ، بهتر است افراد قبل از شیوع آنفلوآنزا واکسینه شوند . دریافت واکسن آنفلوآنزا باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری و در صورت ابتلا باعث کم شدن مدت و عوارض بیماری می شود .

**توجه :** واکسن آنفلوآنزا بر سایر ویروسهای ایجاد کننده عفونت های تنفسی مثلا سرما خوردگی اثری ندارد .