



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
معاونت بهداشتی

راهنمای خود مراقبتی در برابر آنفلوانزا

ویژه سفیران سلامت

گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

با همکاری گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر

تابستان ۱۳۹۹

هر خانه یک پایگاه سلامت



اهداف آموزشی:

- ✚ بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ✚ راه‌های انتقال بیماری آنفلوآنزا را بیان کنید.
- ✚ علایم بیماری آنفلوآنزا را تشخیص دهید.
- ✚ راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری را بیان کنید.
- ✚ توصیه‌های خود مراقبتی در برابر ابتلا به بیماری آنفلوآنزا رعایت کنید.

آنفلوانزا ویروسی حاد دستگاه تنفسی

تعریف و مقدمه:

آنفلوانزا بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفسی است که با تب، سردرد، درد عضلانی، تعریق، آبریزش بینی، گلودرد و سرفه ظاهر میکند. سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه می یابد ولی سایر نشانه های بیماری بعد از ۲ تا ۷ روز خود به خود بهبودی پیدا میکند. شناسایی بیماری معمولاً براساس مشخصات اپیدمیولوژیک آن صورت گرفته و موارد تک گیر آن را فقط با کمک روشهای آزمایشگاهی میتوان تشخیص داد. آنفلوانزا در افراد مختلف ممکن است از سایر بیماریهای ویروسی دستگاه تنفس قابل تشخیص نباشد. اشکال بالینی بیماری متفاوت بوده و ممکن است نشانه هایی مثل سرماخوردگی، برونشیت، پنومونی ویروسی و بیماریهای حاد غیرقابل افتراق دستگاه تنفسی را نشان دهد. اختلالات دستگاه گوارش (تهوع، استفراغ و اسهال) نیز بروز میکند ولی در کودکان ممکن است همراه با نشانه های ریوی باشد.

اهمیت آنفلوانزا در سرعت انتشار همه گیرها، وسعت و تعداد مبتلایان و شدت عوارض آن، به خصوص ذات الریه ویروسی و باکتریایی میباشد. در همه گیرهای بزرگ شکل شدید یا کشنده بیماری بیشتر نزد سالمندان و افرادی که به دلیل عوارض مزمن قلبی، ریوی، کلیوی، بیماریهای متابولیک، کم خونی و یا نارسایی ایمنی ناتوان شده اند مشاهده میشود.

بطور کلی علائم آنفلوآنزا عبارتند از:

تب، سرفه، گلودرد، سردرد، لرز، کوفتگی بدن، احساس خستگی، مشکل تنفس، دردهای عضلانی، دردهای مفصلی، اسهال و استفراغ.

راه های انتقال:

۱- روش مستقیم:

• از طریق عطسه یا سرفه افراد آلوده (راه اصلی)

۲- روش غیر مستقیم:

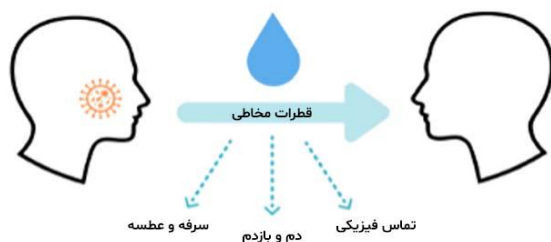
• از طریق تماس دست به اشیاء و سطوح آلوده به ویروس

مخزن:

انسان مخزن اولیه ویروسهای آنفلوآنزای انسانی است. حیوانات پستاندار مثل خوک و پرندگان احتمالاً به عنوان مخازن سروتیپ های ویروسی جدید برای انسان به دلیل نو ترکیبی ژنتیکی ویروس های انسانی و حیوانی، عمل می کنند. یک زیر گونه جدید ویروس آنفلوآنزا با آنتی ژن جدید میتواند از طریق ابتلای افرادی که فاقد ایمنی نسبت به آن هستند باعث ایجاد جهان گیری بیماری گردد.

دوره نهفتگی:

این مدت کوتاه بوده و معمولاً بین ۱ تا ۳ روز است



دوره واگیری:

دفع ویروس احتمالاً در بالغین بین ۳ تا ۵ روز بعد از بروز نشانه های بالینی بیماری و در کودکان تا ۷ روز بعد از آن ادامه خواهد داشت.

توصیه های مهم:

- هنگام عطسه یا سرفه با یک دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید و پس از استفاده آن را در سطل زباله بیندازید.
- دستهای خود را مرتباً با آب و صابون بشویید.
- از تماس نزدیک با افراد مشکوک و بیمار پرهیز نمایید.
- از لمس چشمها، دهان و بینی با دست های آلوده خودداری نمایید.
- هنگام سلام و احوالپرسی از دست دادن و در آغوش گرفتن همدیگر خودداری نمایید.
- در صورت داشتن علائم بیماری ارتباط خود را با افراد دیگر به حداقل رسانده و فاصله خود را با دیگران حفظ کنید. (حداقل ۱/۵ متر)
- در صورت داشتن علائم بیماری، با استراحت و خواب کافی، مصرف مایعات فراوان و مواد مغذی در تسریع بهبودی خود تلاش نمایید.
- در صورت تشدید علائم بیماری، به پزشک معالج مراجعه نمایید.

پیشگیری و درمان:

پیشگیری در زمینه بیماری آنفلوانزا نقش مهمی در جهت عدم گسترش این بیماری دارد.

به هنگام داشتن علائم بیماری باید حضور خود را در اماکن تجمعی به حداقل برسانیم و از ارتباط نزدیک با افراد دیگر پرهیز کرده و با مصرف داروهای تب بر، مسکن و استراحت در منزل و مصرف مایعات بهبودی خود را تسریع بخشیم.

اکثریت قریب به اتفاق بیماران با رعایت نکات ذکر شده بهبود می یابند، بجز افرادی که پرخطر محسوب می شوند که در صورت ابتلاء عوارض شدیدتری خواهند داشت.

افراد پرخطر عبارتند از:

- ۱- سالمندان بالای ۶۵ سال
- ۲- کودکان زیر ۱۰ سال
- ۳- زنان باردار
- ۴- افراد زیر ۱۹ سال که به هردلیل از اسپرین به مدت طولانی استفاده می نمایند.
- ۵- بیماران دارای بیماریهای مزمن قلبی، ریوی، کلیوی و کبدی
- ۶- مبتلایان به سرطان فعال (از هر نوع)
- ۷- بیماران با دیابت کنترل نشده
- ۸- مصرف کنندگان داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و کورتون
- ۹- کسانی که قادر به دفع ترشحات تنفسی نیستند
- ۱۰- چاقی شدید
- ۱۱- افراد فاقد طحال

واکسن آنفلوانزا:

واکسن آنفلوانزا جهت گروههای در معرض خطر (که ابتلا به آنفلوانزا در آنان با عواقب سنگین تری همراه است) و گروههای در معرض تماس (که به دلیل مشاغل خاص، بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری قرار دارند) تجویز میگردد.

واکسنهایی که از سوشهای شایع همان سال تهیه شده اند در افراد سالم ۷۰ تا ۹۰ درصد در پیشگیری از بیماری مؤثر می باشند. همچنین موارد بستری ناشی از آنفلوانزا را تا ۵۰ درصد کاهش میدهد.

زمان ایده آل برای واکسیناسیون در نیمکره شمالی از شهریور تا نیمه مهرماه میباشد (ایران در نیمکره شمالی واقع می باشد). به طور متوسط حدود دو هفته طول میکشد تا پاسخ محافظتی آنتی بادی پس از واکسیناسیون در بدن فرد حاصل شود.

توجه:

در صورت بروز علائم به پزشک و یا به نزدیک ترین مرکز بهداشتی، درمانی شهری یا روستایی مراجعه کنید.

کرونا، سرماخوردگی یا آنفولانزا؟!؟!؟

ترجمه شده توسط فرارو

علائم	سرماخوردگی	آنفولانزا	کرونا ویروس جدید
 تب	نادر	متداول	متداول
 سردرد	نادر	شدید	گاهی
 بدن درد	جزئی	معمول، گاهی شدید	گاهی
 ضعف	خفیف	شدید	گاهی
 خستگی شدید	هرگز	معمول	گاهی
 آبریزش	معمول	گاهی	گزارش شده است
 عطسه	معمول	گاهی	گزارش شده است
 گلو درد	متداول	متداول	گزارش شده است
 سرفه	خفیف تا متوسط	متداول، گاهی شدید	متداول
 تنگی نفس	نادر	نادر	نسبتاً شایع