

آنفلوانزا:

آنفلوانزا یا گریپ بیماری واگیردار است که توسط نوعی ویروس ایجاد می‌شود. این بیماری باعث عفونت حاد دستگاه تنفسی می‌شود که با سردرد ناگهانی، دردها، تب و ضعف و بی‌حالی شدید نمایان می‌شود. سه تیپ از ویروس آنفلوانزا به نام‌های A، B و C وجود دارد. تیپ A در انسان و حیوانات، تیپ B در انسان و پستانداران و تیپ C فقط در انسان دیده می‌شود. در حالت معمولی دوره بیماری ۳ تا ۴ روز است. بیماری آنفلوانزا یک عفونت تنفسی کوتاه مدت ولی تا اندازه شدید در افراد سالم و بالغ محسوب می‌شود.

علائم بیماری:

علائم بیماری می‌تواند خفیف یا شدید باشد. تب و لرز، سردرد، دردهای عضلانی از جمله کمردرد، خستگی، سرفه (که ممکن است با خلط همراه باشد)، گلودرد، ایجاد زخم‌هایی داخل دهان، بینی، روی سطح پوست، خشونت صدا، استفراغ و حالت تهوع همراه است. گلودرد خارش بدن کوفتگی از علائم شایع بیماری هستند. این علائم معمولاً دو روز پس از مواجهه با ویروس بروز می‌کنند و معمولاً کمتر از یک هفته باقی می‌مانند. با این حال سرفه کردن ممکن است بیش از دو هفته مشاهده شود. آنفلوانزا در تمام سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می‌شود. حالت تهوع و استفراغ ممکن است در کودکان مشاهده شود اما در بزرگسالان متداول نیستند.

شیوع ناگهانی انواع مختلف آنفلوانزا تقریباً هر فصل سرد رخ می‌دهد و شدت آن‌ها متفاوت است. علائم مشابه سرماخوردگی به همراه درد عضلانی و بی‌حالی در حدی که بیمار توان بیرون آمدن از تخت را ندارد.

این ویروس‌ها معمولاً از طریق هوا یا عطسه گسترش می‌یابند. همچنین توسط تماس با سطوح آلوده به ویروس و سپس تماس دست با چشم یا دهان نیز ممکن است منتقل شود. همچنین فرد پیش یا در طی مدت زمانی که بیمار است می‌تواند سبب آلوده شدن دیگران شود.

دست دادن، در آغوش گرفتن و روبوسی با فرد بیمار می‌تواند باعث سرایت این بیماری می‌شود.

ضرورت تزریق واکسن آنفلوانزا:

آنفلوانزا بیماری است متفاوت و بسیار جدی تر از سرماخوردگی که سالانه در مناطق مختلف جهان در گردش است و هر ساله با سویه‌های جدیدی نیز وارد کشورمان می‌شود. این امر باعث می‌شود که افراد ایمنی کافی در مقابل ابتلا به آن را حتی با سابقه تزریق در سال گذشته، نداشته باشند. پس لازم است این واکسن سالانه تزریق شود. بهترین زمان برای تزریق واکسن اواخر فصل تابستان می‌باشد.

پیشگیری و درمان:

شستن مکرر دستان سبب کاهش خطر عفونت می‌شود، زیرا ویروس توسط صابون غیرفعال می‌شود. استفاده از ماسک تنفسی نیز مفید است. بجز رعایت اصول بهداشتی یکی از مهم‌ترین توصیه‌های پزشکان در مورد پیشگیری از ابتلا به این ویروس تزریق واکسن است.

تزریق این واکسن باید قبل از شروع فصل سرما انجام شود. چرا که واکسن نیاز به دو هفته زمان دارد تا تاثیرگذار باشد. لذا توصیه می‌شود در فصول پاییز و زمستان واکسن تزریق نشود، چرا که تاثیر در جلوگیری از ابتلا به آنفلوانزا نخواهد داشت.

سایر توصیه‌ها برای پیشگیری:

از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنیم (حداقل فاصله حدود ۲ متر)

اگر در خود علائم آنفلوانزا دیدیم در خانه بمانیم.

هنگام سرفه و عطسه دهان خود را با دستمال بگیریم.

دستمال آلوده را بلافاصله به طور مناسب دفع کنیم (درون

کیسه نایلونی قرار داده و سر آن را محکم ببندیم).

از مالیدن و تماس دست آلوده با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنیم.



بسته آموزشی خود مراقبتی

آنفلوآنزا

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲

/ انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

درمان:

- استراحت در منزل
- مصرف مواد غذایی مناسب، مایعات فراوان، میوه و سبزیجات
- مراجعه به پزشک و مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک

راهکارهای غذایی برای ایمن شدن در برابر آنفلوآنزا

به غیر از تزریق واکسن برای گروه های پرخطر، استفاده از چند ماده غذایی، برای بهبود علائم این بیماری و حتی پیشگیری از ابتلا به آن می تواند موثر باشد:

سیر: یک آنتی بیوتیک طبیعی قدرتمند غنی از آنتی اکسیدان ها مانند آلیسین است. سیر باعث تحریک سلول های سفید خون، و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

ماست های پروبیوتیک: پروبیوتیک ها باعث سلامت روده، پشتیبانی از سیستم ایمنی سالم و دفع عوامل بیماری زا، از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا می شوند. علاوه بر افزایش فعالیت سیستم ایمنی، پروبیوتیک ها همچنین با تولید مواد ضد باکتری و کشتن و یا غیر فعال کردن باکتری ها، بیماری را درمان می کنند.

فلفل قرمز: میزان ویتامین ث موجود در این فلفل دو برابر مرکبات است و ثابت شده که مصرف میزان کافی ویتامین ث اگرچه نقش پیشگیری کننده ندارد اما طول دوره بیماری های ویروسی را کوتاه می کند.

عسل: یکی از داروهای مطمئن برای درمان سرما خوردگی عسل است و با توجه به مطالعات انجام شده ، خوردن یک قاشق عسل در زمان خواب ، به خواب بهتر و کاهش سرفه و گلو درد کمک می کند.

مایعات: نوشیدن مایعات در طول دوران سرماخوردگی از کم شدن آب بدن و در نهایت بروز گلو درد جلوگیری می کند. شربت آب لیمو ، دمنوش های گیاهی برای بهبود سرماخوردگی بسیار موثرند. چای های گیاهی مانند مریم گلی ، زنجبیل ، لیمو ، بابونه و چای سبز می توانند به رفع مشکلات گلو و آب ریزش بینی کمک کنند و در عوض بهتر است از نوشیدن شربت های شیرین خود داری کنید ، به خصوص اگر در بینی تان مخاط زیادی وجود دارد زیرا این امر اغلب باعث بدتر شدن این وضعیت خواهد شد. برای کسانی که از التهاب غشا های مخاطی رنج می برند، چای زرد چوبه تازه به عنوان یک ضد التهاب مناسب خواهد بود.

منابع مورد استفاده:

❖ دستورالعمل های ارسالی از وزارت بهداشت

❖ سایت مرکز بهداشت استان

<https://eazphcp.tbzmed.ac.ir>