



گروه آموزشی  
سلامت در بلايا و فوريته‌ها  
دانشکده مدیریت و اطلاع  
رسانی پزشکی  
کارگروه آموزشی،  
پژوهش پدافند  
غیرعامل دانشگاه

## آموزش پیشگیری، مقابله

## و درمان آنفلوانزا



### آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا یک بیماری ویروسی حاد و شایع است که در فصول سرد سال و به خصوص در پاییز شیوع پیدا می‌کند. این بیماری دستگاه تنفسی را درگیر می‌کند و شدیداً مسری است، شروع علائم آنفلوانزا از زمان وارد شدن ویروس به بدن ۴۸ الی ۷۲ ساعت است. افراد مبتلا به آنفلوانزا در اغلب اوقات، چند روزی از کار و فعالیت‌های عادی‌شان باز مانده و اگر مراقب نباشند، ناقل این بیماری به اطرافیان می‌شوند.

### عامل آنفلوانزا:

ویروس‌های عامل آنفلوانزا از گروه اورتومیکسو هستند؛ آنفلوانزا شامل ویروس آنفلوانزای A، آنفلوانزای B و آنفلوانزای C است که این ویروس‌ها در اثر تماس مستقیم یا غیرمستقیم (مثلاً استفاده از لیوان آلوده) گسترش می‌یابند.



### علائم آنفلوانزا:

- ❖ تب و لرز
- ❖ سرفه که اغلب خشک است
- ❖ آبریزش و گرفتگی بینی
- ❖ سردرد و گلو درد
- ❖ درد سینوس و گوشها
- ❖ درد گردن و پشت چشمها
- ❖ بی‌اشتهایی
- ❖ تهوع، اسهال و استفراغ
- ❖ احساس کوفتگی، دردهای عضلانی و استخوانی (درد عضلات، به ویژه در پشت، بازوها و پاها)
- ❖ لرز و عرق کردن
- ❖ خشونت صدا

### عوارض آنفلوانزا:

از عوارض این بیماری میتوان به سینه پهلوی، سینوزیت، عفونت گوش میانی و التهاب مجاری هوایی (برونشیت) و التهاب بافت میانی مغز (انسفالیت) اشاره کرد.

### تفاوت آنفلوانزا با سرما خوردگی:

علائم سرما خوردگی عبارت است از عطسه، سرفه، گرفتگی بینی، خستگی، سردرد و تب خفیف که معمولاً ظرف چند روز با استراحت بهبود می‌یابد و فرد می‌تواند به کارهای روزانه خود رسیدگی کند. اما آنفلوانزا در اثر ورود ویروس به بدن رخ می‌دهد و علائم بیماری در آن شدیدتر از سرما خوردگی است، ممکن است فرد مبتلا به آنفلوانزا با مشکل تنفسی به دلیل التهاب ریه مواجه شود و نیاز به مصرف داروهای ضدویروس و دوره درمان طولانی‌تر باشد. شروع علائم سرماخوردگی تدریجی بوده و طی ۱ تا ۳ روز بروز می‌کند. اما آنفلوانزا ناگهانی و طی چند ساعت می‌باشد سرماخوردگی و آنفلوانزا علایمی مشابه دارند با این تفاوت که سرماخوردگی معمولاً خفیف‌تر است و ممکن است بدون تب یا با تب پایین باشد، اما آنفلوانزا بطور ناگهانی شروع شده و با تب بالا همراه است، همچنین مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا آنفلوانزا بهبود یابد، اما این مدت در سرماخوردگی کوتاه‌تر است.

### نحوه انتشار:

ویروس‌های آنفلوانزا موجود در قطرات تنفسی از طریق سرفه و عطسه منتشر می‌شوند، در اغلب موارد این انتشار از فرد به فرد دیگر و معمولاً از طریق تماس دست با آنچه که به ویروس آلوده شده است، سپس ویروس از تماس دست آلوده با دهان و بینی فرد منتقل می‌شود. مهمترین راه‌های انتقال بیماری، ورود عوامل بیماری‌زا به ریه و استنشاق ذرات عفونی است؛ ذرات عفونی می‌توانند به طور مستقیم در اثر تماس یا انتشار قطره‌های آب دهان و به طور غیرمستقیم به وسیله دست و اشیایی که به تازگی آلوده به ترشحات بینی و گلوئی شخص آلوده شده است، منتقل شوند. نکته مهم: این بیماری به شدت واگیردار است و در مکان‌های عمومی امکان انتقال بیماری نسبت به سایر مکان‌ها بیشتر است.



### راه‌های جلوگیری از انتشار:

- هنگام سرفه و عطسه بینی و دهان خود را به طور کامل با دستمال کاغذی بپوشانیم.
- دست‌ها را به طور مرتب و مکرر با آب و صابون بشوییم.
- دستمال کاغذی را بلافاصله در سطل زباله در دار بیندازیم.
- در صورت مشاهده علایم فوراً به پزشک مراجعه کنیم.
- اگر آثار مشابه آنفلوانزا را مشاهده کردیم از سایر افراد حداقل یک متر فاصله بگیریم.
- اگر در خود علائم آنفلوانزا دیدیم در منزل بمانیم
- از مالیدن و تماس دست آلوده با چشم‌ها و بینی و دهان خودداری کنیم
- هنگام احواپرسی از در آغوش گرفتن، دست دادن و بوسیدن خودداری کنیم

## گروه های آسیب پذیر:

- نوزادان و کودکان کمتر از ۵ سال به علت سیستم دفاعی ضعیف بیشتر به این بیماری و عوارض آن مبتلا می‌شوند.
- مبتلایان به بیماری‌های مزمن مثل افراد دیابتی، بیماران قلبی، ریوی، کلیوی، بیماران سرطانی و افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند.
- زنان باردار
- افراد بالای ۵۰ سال بخصوص سالمندان بالای ۶۵ سال

## چه کسانی بایستی واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنند؟

- افراد بالای ۵۰ سال
- تمام کودکان بین ۵۹-۶ ماه
- کودکان و بزرگسالان بین ۵ تا ۵۰ سال در صورتی که دچار مشکلات پزشکی مزمن باشند مثل دیابت، نارسائی کلیوی، اختلال تولید گلبول قرمز، مصرف داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و ...
- افرادی که همودیلایز می‌شوند، افراد مبتلا به HIV مثبت، مبتلایان به بیماری‌های صعب‌العلاج، افرادی که تحت درمان‌های کورتون، رادیوتراپی یا شیمی‌درمانی هستند
- مبتلایان به آسم
- افراد با چاقی بیش از حد (BMI بالای ۴۰)
- کودکانی که تحت درمان مزمن با آسپرین هستند
- زنانی که در طول فصل شیوع آنفلوآنزا باردار می‌شوند
- پزشکان، پرستاران و کارکنان بهداشتی که در بیمارستان و یا آسایشگاهها مشغول بکار هستند.

## چه کسانی نباید واکسن آنفلوآنزا را دریافت نمایند:

- افرادی که حساسیت شدید به تخم مرغ دارند
- افرادی که در گذشته واکنش شدیدی به واکسن آنفلوآنزا نشان داده اند
- کسانی که در گذشته سابقه بروز سندرم گیلن باره را پس از ۶ هفته از دریافت واکسن آنفلوآنزا داشته اند
- کودکان زیر ۶ ماه
- بیماران تب دار (این افراد پس از فروکش کردن بیماری می‌توانند واکسن آنفلوآنزا دریافت نمایند.)

## اقدامات موثر جهت کاهش علائم و بهبود بیماری آنفلوآنزا:

- ❖ استراحت در منزل بویژه در هنگام تب: بهترین درمان برای آنفلوآنزا استراحت است.
- ❖ استفاده از مایعات فراوان مانند آب، آب میوه و سوپ رقیق. غرغره آب یا آب نمک ولرم چند بار در روز باعث می‌شود سوزش گلو بهبود یابد.
- ❖ خودداری از استعمال دخانیات، سیگار و الکل
- ❖ استفاده از قطره‌های بینی حاوی آب و نمک برای تخفیف گرفتگی بینی، موثر است. قطره‌های بینی که حاوی آب و نمک (سرم فیزیولوژی) هستند به کاهش ترشحات بینی و مرطوب شدن پوست داخل بینی کمک می‌کنند.
- ❖ برای افزایش رطوبت هوا از یک دستگاه بخور استفاده نمایید. رطوبت کمک می‌کند تا ترشحات ریه رقیق و بنابراین راحت‌تر تخلیه شوند. دستگاه را روزانه تمیز کنید.
- ❖ روی عضلاتی که دچار درد هستند کمپرس گرم یا صفحه گرم کننده بگذارید.
- ❖ ورزش: نرمش و ورزش کردن سبک نه تنها قدرت بدنیتان را افزایش می‌دهد، بلکه باعث تقویت سیستم دفاعی بدنتان هم می‌شود.
- ❖ از استرس و فشارهای روحی دوری کنید

## توصیه های تغذیه ای در آنفلوآنزا:

- معمولاً اشتها به هنگام آنفلوآنزا کم می‌شود. شاید در ابتدا فقط اشتها به مایعات داشته باشید، پس از مدتی به وعده‌های غذایی کوچک حاوی مواد نشاسته‌ای بدون ادویه (نان سوخاری، برنج، پوره، غلات پخته شده، سیب‌زمینی پخته) اشتها پیدا کنید.
- روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید (خصوصاً اگر تب‌تان بالا باشد). نوشیدن مایعات بیشتر مثل آب میوه، چای و نوشیدنی‌های غیر گازدار نیز به رقیق شدن ترشحات کمک می‌کنند.
- ویتامین C و مولتی ویتامین‌ها: استفاده از ویتامین C به شما در مقابله با آنفلوآنزا کمک می‌کند. پس تا می‌توانید از میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی ویتامین C هستند استفاده کنید
- از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده و ادویه‌دار بپرهیزید.

## راه های پیشگیری از آنفلوآنزا:

برای پیشگیری از این بیماری باید دست‌های خود را در طول روز چندین بار با آب و صابون بشویید، از تماس دست‌های آلوده با چشم، دهان و بینی خودداری کنید؛ در مواجهه با بیماران و افراد مبتلا از ماسک استفاده کنید و سعی کنید فاصله حداقل یک متری را از این بیماران حفظ کنید، در زمان شیوع بیماری آنفلوآنزا از دست دادن و روبوسی با کردن با دیگران خودداری کنید.

"اگر کسی فرزندش به آنفلوآنزا مبتلا شد، او را چند روزی به مدرسه نفرستد یا اگر کسی آنفلوآنزا دارد از رفتن به محل کار خودداری کند و دو تا سه روز در خانه استراحت کند. همچنین افراد مبتلا، در خانه یک حالت خودقرنطینیگی برای خودشان ایجاد کنند. یعنی اگر یکی از اعضای خانواده مبتلا شده است، در یک اتاق بخوابد و سایر اعضای خانواده در اتاق دیگر. در غیر این صورت همه افراد خانواده به آنفلوآنزا مبتلا می‌شود"

بهترین کار، شستن دست‌ها و بعد از آن، داشتن لیوان و بشقاب،

قاشق و چنگال خصوصی است



## اقدامات مدیریتی نظام سلامت:

- ✓ استقرار نظام مراقبت سندرومیک
- ✓ خودداری از تجویز بی‌رویه آنتی‌بیوتیک به این بیماران
- ✓ عدم ارائه بدون نسخه آنتی‌بیوتیک توسط داروخانه‌ها
- ✓ آمادگی بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی درمانی جهت پذیرش بیماران
- ✓ رعایت اصول محافظتی توسط پرسنل بهداشتی درمانی
- ✓ آمادگی آزمایشگاه‌ها جهت بررسی موارد مشکوک
- ✓ آموزش به مردم به ویژه گروه‌های آسیب‌پذیر جهت اقدامات پیشگیرانه و واکنش‌ساز
- ✓ اطلاع‌رسانی صحیح و به‌موقع به جامعه

## تهیه و تنظیم:

محسن دولتی

دکتر سیدجواد حسینی شکوه

دکتر سیدحسام سیددین