حقائق حول الإنفلونزا (النزلة)
Facts About Influenza (the Flu)

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي عدوى حادة تصيب الجهاز التنفّسي ويسببها فيروس الإنفلونزا.

كما تعرّضك الإصابة بالإنفلونزا لخطر الإصابة بعداوى أخرى. يشمل ذلك الالتهاب الرئوي الفيروسي أو البكتيري الذي يؤثّر على الرئتين. يمكن أن يمثّل خطر حدوث مضاعفات تهديدًا للحياة. الأكثر عرضة للإصابة هم كبار السن الذين يبلغون من العمر 65 عامًا فما فوق والرضع والأطفال الصغار جدًا، والأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة أو القلب، أو لديهم بعض الحالات الصحية المزمنة أو يعانون من ضعف جهاز المناعة.

النساء الحوامل الأصحّاء في النصف الثاني من حملهن أكثر عرضة لخطر دخول المستشفى بعد الإصابة بفيروس الإنفلونزا.

في كندا، يدخل الآلاف من الأشخاص إلى المستشفيات، وقد يموتون بسبب الإنفلونزا ومضاعفاتها خلال السنوات التي تشهد نشاطًا واسع الانتشار للإنفلونزا أو إنفلونزا وبائية.

كيف يمكنك الوقاية من الإنفلونزا؟

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا ونقلها إلى الآخرين من خلال:

- الحصول على لقاح الإنفلونزا
- البقاء في المنزل عندما تكون متوعّكًا
- غسل يديك بانتظام
- تنظيف وتعقيم الأشياء والأسطح التي يلمسها الأشخاص
- التخلّص الفوري من المناديل المستعملة في سلة المهملات أو القمامة
- السعال والعطس في كُمّ قميصك بدلًا من يديك

يمكن أن يساعد الحصول على لقاح الإنفلونزا في وقايتك من الإصابة بالإنفلونزا ونقلها للآخرين.

كيف تنتشر الإنفلونزا؟

يسهل انتقال الإنفلونزا من شخص إلى آخر من خلال السعال، أو العطاس، أو المخالطة القريبة وجهًا لوجه. يمكن أن ينتقل الفيروس أيضًا عند لمس الرذاذ الصغير من السعال أو العطس على شخص أو جسم آخر، ثم لمس عينيك أو فمك أو أنفك قبل غسل يديك.

يمكنك نقل فيروس الإنفلونزا حتى قبل أن تشعر بالمرض. يمكن للبالغين نشر الفيروس قبل بدء الأعراض بيوم تقريبًا إلى 5 أيام من بعد بدء الأعراض. قد يتمكن الأطفال الصغار من نشر الفيروس لفترة أطول من الزمن.

ما هي الأعراض؟

تختلف أعراض الإنفلونزا من خفيفة إلى شديدة، ويمكن أن تشمل:

- حمى
- صداع
- ألم في العضلات
- سيلان الأنف
- التهاب الحلق
- تعب شديد
- سعال

قد يُصاب الأطفال أيضًا بالغثيان أو القيء أو الإسهال. على الرغم من أن العدوى من فيروسات أخرى قد يكون لها أعراض مماثلة، إلا أن الأعراض الناجمة عن فيروس الإنفلونزا تكون أسوأ عادةً مع زيادة خطر حدوث مضاعفات.

يمكن أن تبدأ الأعراض بعد تعرّض الشخص لفيروس الإنفلونزا لأول مرة بيوم واحد إلى 4 أيام، بمتوسط يومين. يمكن أن تستمر الحمى والأعراض الأخرى عادةً لمدة تصل ما بين 7 إلى 10 أيام، ولكن السعال والضعف قد يستمران فترةً أطول بأسبوع إلى أسبوعين.

كيف يمكنك علاج أعراض الإنفلونزا في المنزل؟

إذا مرضت بالإنفلونزا، يمكن أن يفيد علاج الأعراض. اتّبع نصائح الرعاية الذاتية أدناه:

- احصل على قسط وفير من الراحة ابقَ في المنزل ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو مركز رعاية الأطفال، أو لقضاء الاحتياجات عندما تكون مريضًا
- اشرب سوائل إضافية لتعويض تلك المفقودة بسبب الحمى
- تجنّب التدخين واطلب من الآخرين عدم التدخين في المنزل
- تنفس الهواء الرطب من دش ساخن أو من حوض مملوء بالماء الساخن للمساعدة في إزالة انسداد الأنف
- هناك أدوية مضادة للإنفلونزا أو مضادة للفيروسات بوصفة طبية، ولكن يجب أن تبدأ هذه الأدوية في غضون 48 ساعة من بداية الأعراض لتعمل بشكل أفضل. هذه الأدوية سوف تقصّر الأعراض بحوالي 3 أيام إذا أعطيت في غضون 12 ساعة، وبحوالي 1.5 يوم إذا أعطيت في غضون يومين من بداية الأعراض
- هناك أدوية للسعال ونزلات البرد بدون وصفة طبية لتخفيف أعراض الإنفلونزا، ولكن لا ينصح بها للأطفال أقل من عمر 6 سنوات.

يمكن إعطاء الأسيتامينوفين (مثل تايلينول®) أو الأيبوبروفين* (مثل أدفيل®) لتخفيف الحمى أو الألم. لا ينبغي إعطاء حمض الأسيتيل ساليسيليك ASA (كالأسبرين®) لمن هم أقل من عمر 18 لخطورة الإصابة بمتلازمة راي.

*لا ينبغي إعطاء آيبوبروفين للأطفال أقل من عمر 6 أشهر قبل التحدّث أولاً إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

لمزيد من المعلومات حول متلازمة راي، انظر HealthLinkBC File #84 Reye Syndrome.

متى ينبغي عليّ زيارة مقدم الرعاية الصحية؟

استشر مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كنت تعاني من حالة طبية تعرضك لخطر أكبر من المضاعفات، وظهرت عليك أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا.

ينبغي عليك أيضًا الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانت الأعراض تزداد سوءًا، مثل ضيق التنفس، أو صعوبة التنفس، أو ألم الصدر، أو علامات الجفاف (مثل الشعور بدوار عند الوقوف أو انخفاض إدرار البول).

هل هي إنفلونزا أم نزلة برد؟

يمكن أن يساعدك الجدول التالي في تحديد ما إذا كنت مصابًا بالإنفلونزا أو نزلات البرد.

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات، انظر ملفات HealthLinkBC التالية:

- HealthLinkBC File #12a لماذا ينبغي على كبار السن أخذ لقاح الإنفلونزا المعطل
- HealthLinkBC File #12c لقاح الإنفلونزا (النزلة): خرافات وحقائق
- HealthLinkBC File #12d لقاح الإنفلونزا الخامل (المعطل)
- HealthLinkBC File #12e لقاح الإنفلونزا الموهن الحيّ
- HealthLinkBC File #85 غسل اليدين: ساعد على وقف انتشار الجراثيم.

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

الأعراض	نزلات البرد الشائعة	الإنفلونزا
حمى	نادرًا	عادية، تبدأ بغتة بدرجة حرارة 39 إلى 40 درجة مئوية (102.2 إلى 104 فهرنهايت)، تدوم لما يصل إلى 3 إلى 4 أيام
صداع	نادرًا	عادي، يمكن أن يكون شديدًا
آلام وأوجاع	أحيانًا تكون خفيفة	عادية، غالبًا ما تكون شديدةً
الإرهاق والضعف	أحيانًا تكون خفيفة	عادي، قد يدوم من 2 إلى 3 أسابيع أو أكثر
الوهن الشديد	غير عادي	عادي، يبدأ في مرحلة مبكرة، يمكن أن يكون شديدًا
سيلان الأنف، احتقان الأنف	شائع	أحيانًا
عطس	شائع	أحيانًا
التهاب الحلق	شائع	أحيانًا
ضيق في الصدر، سعال	أحيانًا خفيف إلى معتدل	عادي، يمكن أن يكون شديدًا
مضاعفات	يمكن أن تؤدي إلى احتقان الجيوب الأنفية أو وجع في الأذن	يمكن أن تؤدي إلى الالتهاب الرئوي، وفشل الجهاز التنفسي، والمزيد من المضاعفات لدى الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة
الوقاية	المواظبة على غسل اليدين	لقاح الإنفلونزا السنوي والمواظبة على غسل اليدين
العلاج	لا يوجد علاج محدّد؛ يُخفِّف الأعراض فقط	الأدوية المضادة للفيروسات بوصفة طبية، والتي يمكن أن تقلّل من شدة الأعراض والمدة