

نکاتی درباره آنفلوانزا Facts About Influenza (the Flu)

آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا یک عفونت دستگاه تنفسی است که به واسطه ویروس آنفلوانزا ایجاد می شود.

ابتلا به آنفلوانزا همچنین شما را در معرض خطر مبتلا شدن به سایر عفونت ها قرار می دهد. این بیماری های شامل سینه پهلوی ویروسی یا باکتریایی است که بر ریه ها تأثیر می گذارد. این عوارض می توانند تهدید جانی به همراه داشته باشند. افراد مسن 65 ساله به بالا، نوزادان و کودکان بسیار خردسال، افرادی که بیماری های ریوی یا قلبی، بیماری های مزمن خاص یا سیستم ایمنی تضعیف شده دارند در معرض خطر بسیار بیشتری هستند.

زنان باردار سالم در نیمه دوم بارداری خود، در صورت ابتلا به عفونت با ویروس آنفلوانزا، بیشتر در معرض خطر بستری شدن بیمارستانی قرار خواهند داشت.

در کانادا، سالهاست که همراه با انتشار گسترده یا همه گیری آنفلوانزا، هزاران نفر بر اثر ابتلا به این بیماری و عوارض ناشی از آن در بیمارستان بستری می شوند و ممکن است جان خود را از دست بدهند.

چگونه می توانید از ابتلا به آنفلوانزا جلوگیری کنید؟

می توانید احتمال ابتلا به آنفلوانزا و انتقال آن به دیگران را با رعایت موارد زیر کاهش دهید:

- واکسن آنفلوانزا را تزریق کنید
- هنگامی که مریض هستید از خانه خارج نشوید
- دست های خود را به طور منظم بشویید
- سطوح و اشیائی را که دائماً لمس می شوند تمیز و ضد عفونی کنید
- فوراً دستمال کاغذی های مصرف شده را با انداختن آن ها در سطل زباله یا اشغال دور بیندازید
- هنگام سرفه یا عطسه کردن آستین لباس خود را به جای دست های خود جلوی دهان خود بگیرید

تزریق واکسن آنفلوانزا می تواند کمک کند که شما به آنفلوانزا مبتلا نشوید و آن را به دیگران انتقال ندهید.

چگونه آنفلوانزا انتقال می یابد؟

آنفلوانزا به راحتی به واسطه سرفه، عطسه یا داشتن تماس رو در رو، از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. همچنین ویروس می تواند زمانی که قطرات ریز خارج شده هنگام سرفه یا عطسه را روی بدن فرد یا شیئی دیگر لمس می کنید و سپس قبل از اینکه دست های خود را بشوید چشم ها، دهان یا بینی خود را لمس می کنید انتقال یابد.

شما می توانید حتی پیش از اینکه احساس بیماری کنید، باعث سرایت ویروس آنفلوانزا شوید. در افراد بزرگسال امکان انتقال ویروس از 1 روز قبل از بروز علائم تا 5 روز بعد از بروز علائم وجود دارد. امکان انتقال ویروس از افراد کم سن و سال برای مدت زمان بیشتری وجود دارد.

علائم و نشانه های این بیماری چیست؟

علائم آنفلوانزا از خفیف تا شدید متفاوت بوده و ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- تب،
- سر درد،
- درد عضلانی،
- آبریزش بینی،
- گلو درد،
- خستگی مفرط
- سرفه

همچنین در کودکان نیز ممکن است حالت تهوع، استفراغ یا اسهال مشاهده شود. با اینکه عفونت های ناشی از سایر ویروس ها ممکن است علائم مشابهی داشته باشند، اما علائم ناشی از عفونت های ویروس آنفلوانزا بدتر می شوند و خطر بیشتری از نظر ایجاد عوارض دارند.

علائم می تواند حدود 1 تا 4 روز، به طور متوسط 2 روز، پس از اولین مواجهه فرد با ویروس آنفلوانزا شروع شود. تب و سایر علائم معمولاً می توانند حداکثر 7 تا 10 روز طول بکشند، اما سرفه و ضعف ممکن است 1 تا 2 هفته بیشتر باقی بماند.

چگونه می توان علائم ناشی از آنفلوانزا را در خانه درمان کرد؟

در صورت ابتلا به آنفلوانزا، درمان علائم می تواند کمک کننده باشد. برای مراقبت از خود از این توصیه ها پیروی کنید:

- استراحت کافی داشته باشید و موقع بیماری در خانه بمانید و به محل کار، مدرسه، مهدکودک نروید و کارهای روزانه خانه را انجام ندهید.
- زیاد مایعات بنوشید تا مایعات از دست رفته بدن خود بدلیل تب را جبران کنید
- سیگار نکشید و از دیگر اعضای خانواده نیز بخواهید که در خانه سیگار نکشند
- برای کمک به رفع گرفتگی بینی در هوای رطوبت دار مثل رطوبت دوش آب داغ یا ظرفشویی پر شده با آب داغ نفس بکشید

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر، به منابع HealthLink زیر مراجعه کنید:

- [HealthLinkBC File #12a چرا سالمندان باید واکسن غیرفعال آنفلوآنزا \(فلو\) دریافت کنند](#)
- [HealthLinkBC File #12c ایمن سازی در برابر آنفلوآنزا \(فلو\): افسانه ها و واقعیت ها](#)
- [HealthLinkBC File #12d واکسن غیرفعال آنفلوآنزا \(فلو\)](#)
- [HealthLinkBC File #12e واکسن زنده تضعیف شده آنفلوآنزا \(فلو\)](#)
- [HealthLinkBC File #85 شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگی ها کمک کنید](#)

- داروهای ضد آنفلوآنزا یا داروهای ضد ویروسی با نسخه در دسترس هستند، اما برای کسب بهترین نتیجه، مصرف این داروها باید ظرف 48 ساعت پس از شروع علائم آغاز شود. اگر این داروها 12 ساعت پس از شروع علائم به بیمار داده شوند، ماندگاری علائم در حدود 3 روز کاهش می یابد، به همین ترتیب اگر داروها طی 2 روز پس از شروع علائم به بیمار داده شوند، ماندگاری علائم در حدود 1.5 روز کاهش خواهد یافت.
- داروهای سرفه و سرماخوردگی بدون نسخه برای تسکین علائم آنفلوآنزا در دسترس هستند اما مصرف آنها برای کودکان زیر 6 سال توصیه نمی شود.

استامینوفن (مانند Tylenol®) یا ایبوپروفن (مانند Advil®) را می توان برای تب یا درد مصرف کرد. آسپیرین (مانند Aspirin®) به خاطر خطر بروز سندرم رای نباید به افراد زیر 18 سال داده شود.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

*نباید پیش از مشورت با مراقبتگر بهداشتی تان به کودکان زیر 6 ماه، ایبوپروفن داد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سندرم رای، به این مطلب مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #84: سندرم رای](#).

چه زمانی باید نزد مراقبتگر بهداشتی بروم؟

اگر دچار بیماری و وضعیتی هستید که به خاطر آن در معرض خطر بالاتری برای دچار شدن به عوارض قرار می دهد و علائمی شبیه آنفلوآنزا دارید، با پزشک خود مشورت کنید.

همچنین اگر علائم شما بدتر شد، مانند تنگی نفس یا مشکل در تنفس، درد قفسه سینه یا علائم کم آبی بدن (مانند سرگیجه هنگام ایستادن یا ادرار کم)، باید با پزشک خود تماس بگیرید.

آنفلوآنزا یا سرماخوردگی؟

جدول زیر می تواند در تشخیص اینکه دچار آنفلوآنزا شده اید یا سرماخوردگی، به شما کمک کند.

نشانه ها	سرماخوردگی معمولی	آنفلوآنزا
تب	به ندرت	ل، شروع ناگهانی 39 تا 40 درجه سانتیگراد (102.2 تا 104 درجه فارنهایت)، تا 3 تا 4 روز طول می کشد.
سر درد	به ندرت	معمول، می تواند شدید باشد
تیر کشیدن بدن و درد	گاهی خفیف	معمول، اغلب شدید
خستگی و ضعف	گاهی خفیف	معمول، ممکن است 2 تا 3 هفته یا بیشتر طول بکشد
خستگی مفرط	غیرمعمول	معمول، شروع زود هنگام، می تواند شدید باشد
آبریزش، گرفتگی بینی	شایع	گاهی
عطسه	شایع	گاهی
گلودرد	شایع	گاهی
ناراحتی در قفسه سینه، سرفه	گاهی اوقات خفیف تا متوسط	معمول، می تواند شدید باشد
عوارض	واند منجر به گرفتگی سینوس یا گوش درد شود	فرد مبتلا به بیماری های مزمن، می تواند منجر به سینه پهلوی، نارسایی تنفسی و عوارض بیشتر شود
پیشگیری	شستن مداوم دست ها	واکسن سالیانه آنفلوآنزا و شستن مداوم دست ها
درمان	درمان خاصی موجود نیست؛ فقط درمان های مربوط به تسکین علائم وجود دارند	داروهای ضد ویروسی با نسخه، که می تواند شدت علائم و مدت زمان ماندگاری آنها را کاهش دهد

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده های HealthLinkBC به نشانی www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files یا واحد محلی بهداشت عمومی خود رجوع کنید. جهت دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیراضطراری در بریتیش کلمبیا به نشانی www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید یا با شماره 1-8-1-8 (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم شنوا می توانند با شماره 1-8-1-7 تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.