آنفولاانزا چیست؟

-راههای پیشگیری از آنفلوانزا

آنفلوانزا یک عفونت حاد تنفسی مسری است که عامل آن ویروس های آنفلوانزا است .شدت بیماری از موارد خفیف تا شدید متغیر است . آنفلوانزا سالانه حدود تا درصد از افراد جوامع را درگیر می کند.

انتقال ویروس در جامعه سریع است به طوری که بیشترین میزان بروز بیماری در عرض تا هفته از شروع بیماری در جامعه رخ می دهد.

کسانی که در خطر بالای عوارض این بیماری هستند شامل **افراد پیر کودکان زنان باردار و بعضی از بیماران خاص** می باشند.

● علائم بیماری :

شامل تب احساس سرما سردرد خستگی مفرط سرفه خشک گلودرد آبریزش بینی درد عضلانی سوزش و آبریزش چشم و علائم گوارشی که در کودکان بیشتر دیده می شود مانند تهوع استفراغ و اسهال می باشد .سرفه در مبتلایان می تواند برای مدت های طولانی باقی بماند.

● عوارض بیماری :

شامل عفونت ریوی میکروبی و از دست دادن آب بدن و همچنین تشدید بیماری های مزمن مانند نارسائی قلبی آسم و دیابت می باشد.

آنفلوانزا در کودکان ممکن است عفونت ثانویه گوش و سینوس را ایجاد نماید.

**● روش انتشار ویروس :**

ویروس های آنفلوانزا موجود در قطرات تنفسی از طریق سرفه و عطسه منتشر می شونددر اغلب موارد این انتشار از فرد به فرد و معمولا از طریق تماس دست با آنچه که به ویروس آلوده شده است و سپس تماس دست آلوده با دهان و بینی فرد منتقل می شود.

بزرگسالان ممکن است دیگران را روز قبل از شروع علائم تا روز پس از بروز بیماری مبتلا نمایندکه این امر به این معنی است که شما می توانید فردی را قبل از آنکه بیماری در شما ایجاد شده باشد مبتلا نمائید.

● روش های پیشگیری از آنفلوانزا :

موثرترین روش پیشگیری در آنفلوانزا دریافت واکسن آنفلوانزا در پائیز هر سال می باشد. البته رفتارهای سالم بهداشتی نیز در پیشگیری از آنفلوانزا نقش بسزائی دارد.

و در نهایت داروهای ضدویروسی می تواند جهت پیشگیری از انتشار این بیماری مورد استفاده قرار گیرد.

● واکسن آنفلوانزا :

در حال حاضر در ایران واکسن موجود بصورت تزریقی و تهیه شده از ویروس کشته شده آنفلوانزا می باشداین نوع واکسن برای افراد بالای ماه اعم از افراد سالم و افراد دارای بیماری های مزمن قابل تجویز است .

نوعی دیگر از واکسن آنفلوانزا بصورت اسپری در بازار جهانی عرضه شده است که از ویروس ضعیف شده آنفلوانزا تهیه می گردد و می توان آنرا برای افراد سالم بین ۵ تا ۴۹ سال غیر از زنان باردار تجویز نمود .

تاثیر واکسن پس از دو هفته از زمان دریافت آن و از طریق ایجاد آنتی بادی ضد ویروس آنفلوانزا در بدن ایجاد می شود.

ماه های مهر و آبان بهترین زمان برای دریافت واکسن می باشند که البته در ماههای پس از آن نیز تجویز واکسن بعلت احتمال بروز آنفلوانزا از مهرماه تا اردیبهشت ماه موثر واقع می شود.

**چه کسانی باید واکسن دریافت نمایند :**

۱) افراد بالای ۶۵ سال

۲) کودکان در سن ۶ ماه تا ۲۳ ماه

● بالغین و کودکان بالای ۲ سال دارای بیماری های زیر :

▪ بیماری های مزمن ریوی (مانند آسم ) و قلبی و عروقی

▪ بیماری های مزمن متابولیکی (مانند دیابت ملیتوس )

▪ نارسائی کلیوی

▪ بیماری خونی شدید (هموگلوبینوپاتی ها)

۳) ضعیف سیستم ایمنی (از قبیل ایدز و مواردی که به علت تجویز داروها ایجاد می شود)

۴) افراد دارای سن ۶ ماه تا ۱۸ سال که روزانه آسپیرین مصرف می کنند .

۵) زنانی که در فصول مستعد عفونت با ویروس آنفلوانزا در سه ماهه دوم و سوم حاملگی خواهند بود .

۶) کسانی که کودک زیر ماه نگهداری می کنند .

۷) کارکنان موسسات درمانی که در تماس با بیماران هستند .

۸) در نهایت اعضای خانواده های پرخطر فوق الذکر نیز از گروههای واجد شرایط دریافت واکسن می باشند .

در اکثر موارد واکسن آنفلوانزا عارضه عمده ای ندارد و شایعترین عارضه جانبی این واکسن احساس سوزش در ناحیه تزریق می باشد.

**چه کسانی نباید واکسن را دریافت نمایند :**

▪ افرادی که حساسیت شدید به تخم مرغ دارند

▪ افرادی که در گذشته واکنش شدیدی به واکسن آنفلوانزا نشان داده اند.

▪ کسانی که در گذشته سابقه بروز سندرم گیلن باره را پس از ۶ هفته از دریافت واکسن آنفلوانزا داشته اند .

▪ کودکان زیر ۶ ماه

▪ بیماران تب دار (این افراد پس از فروکش کردن بیماری می توانند واکسن دریافت نمایند.)

▪ رفتارهای خوب بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا :

▪ در مدت بیماری فاصله خود را با اطرافیان حفظ نمائید.

▪ حتی المقدور در زمان بیماری در منزل اقامت داشته باشید.

▪ در زمان عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با یک دستمال بگیرید.

▪ در طول مدت بیماری به طور مرتب دست های خود را بشوئید.

در صورت وجود بیماری در اطرافیان جهت پیشگیری در ابتلا به آنفلوانزا از تماس دست خود با چشم ها و بینی و دهانتان اجتناب نمائید.

**پزشکان تاکید دارند که برای پیشگیری از آنفلوآنزا به‌ ویژه آنفلوآنزای نوع آ با نسخه ویروسی H1N1 روش‌های متنوع و بدون هزینه‌ای وجود دارد که مهمترین آنها به شرح زیر است:**

واکسیناسیون

از آنجا که شیوع ویروس آنفلوآنزا تا اواسط بهار همچنان ادامه دارد، پس هنوز هم برای تزریق واکسن آنفلوآنزا دیر نشده‌ است.

شستن مرتب دست‌ها

برای اینکه از انتشار و ورود میکروب‌ها به بدن جلوگیری کنیم باید دست‌های خود را به طور مرتب بشوییم. بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا، 80 درصد بیماری‌ها از راه دست‌های آلوده منتقل می‌شوند.

همراه داشتن محلول ضدعفونی‌کننده دست

هنگامی که به آب و صابون دسترسی ندارید محلول‌های ضدعفونی‌کننده یا دستمال‌های الکلی گزینه مناسبی برای ضدعفونی کردن دست‌ها هستند.

مصرف رژیم غذایی متعادل

بنابر اعلام دانشکده پزشکی دانشگاه «هاروارد»، رعایت شیوه زندگی سالم بهترین راه برای تقویت سیستم ایمنی بدن و در نتیجه جلوگیری از ابتلا به انواع آنفلوآنزا است.

ورزش منظم

ورزش نه تنها سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود بلکه طبق تحقیقات اخیر ورزش کردن و تحرک بدنی کافی باعث بهبود تاثیر واکسن آنفلوآنزا می‌شود.

پرهیز از مالیدن دست‌ها به صورت

ویروس آنفلوآنزا معمولا از راه مخاط و غشاء چشم، بینی و دهان وارد بدن می‌شود. اگر قصد دارید صورتتان را لمس کنید حتما قبل از مالیدن دست به صورت آنها را خوب بشویید تا بدین ترتیب احتمال انتقال میکروب‌ها به صورت خود را به حداقل برسانید.

مراقبت به هنگام استفاده از وسایل مشترک

دستگیره‌های در، نرده‌ها، دسته‌های صندلی، سطح روی پیشخوان‌ها و نوشت‌افزارها بدون شک آلوده به انواع میکروب‌ها هستند. پس بعد از تماس با آنها بلافاصله دست‌های خود را با‌ آب و صابون بشویید. ویروس آنفلوآنزا قادر است بیش از 48 ساعت در خارج از بدن انسان به حیات خود ادامه داد. پس هر وسیله‌ای که دست دیگران به آن خورده باشد، در معرض آلودگی است.

پرهیز از تماس با مبتلایان به آنفلوآنزا

از تماس نزدیک با مبتلایان به آنفلوآنزا اجتناب کنید. این تماس می‌تواند حتی یک دست دادن معمولی باشد. اگر ناچارید با آنها در تماس باشید پس از آن، حتما دستهایتان را به دقت با آب و صابون بشویید. به نظر می‌رسد اکنون دیگر اهمیت شست‌وشوی دست‌ها را به خوبی درک کرده باشید.

پرهیز از مصرف مشروبات الکلی

بنابر اعلام پایگاه اینترنتی «وب‌ام‌دی»، مصرف مشروبات الکلی سیستم ایمنی بدن را به شدت تضعیف می‌کند و شما را در معرض ابتلا به انواع ویروس‌ها قرار می‌دهد.

پرهیز از استعمال دخانیات

استعمال دخانیات نیز عامل تخریب مژک‌ها و مخاط مجاری تنفسی است که از ورود باکتری‌ها، میکروب‌ها و ویروس‌ها به بدن جلوگیری می‌کنند و همین امر خطر ابتلا به آنفلوآنزا تشدید می‌کند.

تهیه و تنظیم از:دکتر حمید قهرمانی

کارشناس مسئول داروئی معاونت بهداشتی گیلان

پاییز-1401