



## راه‌های پیشگیری از آنفولانزای H1N1

### آنفولانزا

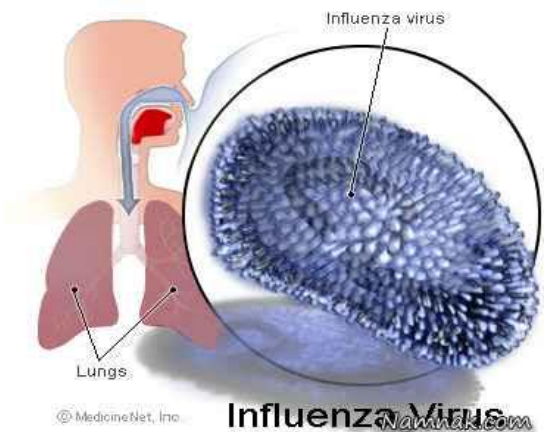
یکی از ویروس‌های خطرناکی که می‌تواند هر سال، تعداد زیادی از افراد را بیمار کند، ویروس آنفولانزا است.. آنفولانزا یک ویروس تنفسی بوده که بر روی گلو، بینی، نایژه و گاهی هم ریه تاثیر می‌گذارد. انواع مختلفی از ویروس آنفولانزا وجود دارند که هر سال تغییر می‌کنند. ویروس آنفولانزا برای بیشتر افراد، نوعی ناراحتی بوده که در چند روز کاهش می‌یابد، اما برای سایر افراد می‌تواند باعث عوارض بهداشتی، مراجعه به بیمارستان و حتی مرگ شود. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، هر سال ۵ تا ۱۰ درصد بزرگسالان و ۲۰ تا ۳۰ درصد کودکان، مبتلا به ویروس آنفولانزا می‌شوند که ۳ تا ۵ میلیون از این موارد، شدید هستند و منجر به مرگ ۲۵۰ الی ۵۰۰ هزار نفر می‌شود.

### چه کسانی بیشتر در معرض آنفولانزا هستند؟

به طور کلی افرادی که دچار: دیابت، بیماری‌های قلبی، کلیوی، ریوی، آسم و کهنسالی یا بارداری هستند، بیشتر از همه به آنفولانزا دچار میشوند. گروه سنی دیگری هم که سیستم دفاعی ضعیف تری دارند (کودکان) بیشتر از سایرین به آنفولانزا دچار میشوند. واگیر دار بودن این بیماری سبب شده که در مکان‌های عمومی، احتمال ابتلا بیشتر شود.

### علائم آنفولانزا

آنفولانزا شبیه بیماری شناخته شده سرماخوردگی است. پس علائمی شبیه آنرا نیز دارد.



- درد‌های عضلانی مانند: کمر درد

- تب و لرز (دمای بدن بالای ۳۸ درجه شود).

- کسلی و بیحالی

- سرفه (ممکن است دارای خلط باشد)

- سرفه‌های خشک از سینه

- مشکل در خواب



- کاهش اشتها
- اسهال یا شکم درد
- گلو درد
- درد سینه
- آبریزش بینی
- آفت دهان
- تهوع و استفراغ
- تغییر در صدا

آن دسته از علائم مربوط به آنفولانزا که نیازمند مراقبت‌های اورژانسی هستند، عبارتند از :

- تنفس دشوار یا تنگی نفس
- درد قفسه سینه یا درد شکمی
- سرگیجه ناگهانی
- سرگیجه
- استفراغ شدید یا مداوم
- علائم مشابه آنفولانزا که ظاهراً در حال بهتر شدن هستند، اما مجدداً با تب و سرفه‌های شدید ایجاد می‌شوند
- تورم دهان یا گلو

این علائم میتوانند شدید تر یا ضعیف تر باشند. آنفولانزا ممکن است علائم ناشناخته‌ای هم داشته باشد. علائمی که پس از دو روز از ابتلا بروز کرده و در کمتر از ۱ هفته رفع میشوند. سرفه کردن میتواند تا ۲ هفته بعد از بیماری نیز ادامه پیدا کند. تهوع و استفراغ در

کودکان متداول است اما در بزرگسالان کمتر دیده میشود. شیوع این بیماری در زمستان بیشتر است.



## درمان

در بیمارستان، پزشک ممکن است داروهای ضد ویروسی شامل ادمنتین، از جمله آمانتادین و رمانتادین (فلوماتین)، مهارکننده‌های آنفولانزا شامل نورامینیداز، از جمله اوسلتامیویر (تامیفلو) و

زانامیویر (رلنزا)، یا پرامیویر و لانینامیویر را در صورت شروع علائم، طی ۴۸ ساعت اولیه تجویز نماید.

## عوارض بیماری

هرچند دوره معمولی بیماری ۳ تا ۴ روز است. اما چون در جریان آنفلوآنزا میکروب‌های دیگری به بدن حمله می‌کنند از اینرو سبب پیدایش عفونت‌های ثانوی به خصوص دردستگاه تنفس هم می‌گردند و این بدان معنا است که آنفلوآنزا مقاومت بدن را کم کرده و آن را برای دچار شدن به بیماری‌های دیگر آماده می‌سازد. به کار بردن ماسک گندزدایی هوای اتاق بیماران و جدا کردن سریع مبتلایان از افراد سالم تا حدی مانع شیوع آنفلوآنزا می‌شود. اگر سریع تر این بیماری در بدن درمان نشود، دستگاه تنفسی شش، کبد را از کار می‌اندازد.

## پیشگیری از آنفولانزا

از آنجا که درمان خاصی برای آنفولانزا و سرماخوردگی وجود ندارد، پیشگیری بهترین راه به حساب می‌آید. برای پیشگیری از آنفولانزا می‌توانید موارد زیر را (با دقت) انجام دهید:

- از تماس با فرد مبتلا مانند: روبوسی، نزدیک شدن بیش از حد و... و همچنین اشیاء آلوده خودداری کنید.
- دست‌های خود را مداوم با آب گرم و صابون بشویید.
- اگر فردی در خانه شما به آنفولانزا دچار است، قاشق، لیوان و بشقاب او را جدا کنید.
- رژیم غذایی خود را بر اساس افزایش توان دفاعی بدنتان تنظیم کنید.
- واکسن آنفولانزا تزریق کنید.
- ویتامین‌ها به ویژه گروه C را مصرف کنید.
- سبزیجات و میوه‌های تازه بخورید.
- دست‌های خود را به چشم یا دهان خود نزنید.

