

آنفلوآنزا

بیماری ویروسی پاییزی

فصل تابستان واکسن آنفلوآنزا در داروخانه‌ها عرضه شده و برای گروه‌های خاص استفاده می‌شود. حداقل دو هفته پس از تزریق واکسن، در بدن فرد ایمنی به‌وجود می‌آید. واکسن آنفلوآنزا تقریباً ۷۰ تا ۹۰ درصد در پیشگیری از ابتلا به این بیماری مفید است. افراد در اولویت تزریق واکسن چهار گروه اصلی را در بر می‌گیرند؛ اولین گروه کودکان شش ماه تا دو ساله هستند که در معرض ابتلا به ویروس آنفلوآنزای شدید قرار دارند. گروه دوم افراد مسن بالای ۶۵ سال که با توجه به سن بالا در معرض آسیب بیشتر قرار دارند. گروه سوم خانم‌های باردار که در هر ماهی از بارداری می‌توانند واکسن را تزریق کنند اما توصیه می‌شود از هفته شانزدهم به بعد واکسن بزنند. در دوران بارداری یا شیردهی، برای تزریق واکسن آنفلوآنزا هیچ مانعی وجود ندارد. گروه چهارم افرادی هستند که به نظر در صورت ابتلا به این بیماری به نوع شدید آن مبتلا می‌شوند. این گروه شامل تمام مبتلایان به بیماری‌های مزمن است. به‌خصوص بیماری‌های مزمن قلبی، ریوی، کلیوی، کبدی، عصبی، متابولیک، دیابت، ایدز و بیماری‌های که داروهای کورتون و آسپرین طولانی‌مدت مصرف می‌کنند. در کنار این چهار گروه توصیه شده است که تمامی پرسنل بهداشتی و درمانی برای حفاظت از خود و بیماران که به آن‌ها مراجعه می‌کنند حتماً واکسن دریافت کنند. همچنین افرادی که وظیفه نگهداری از افراد مسن یا کودکان را برعهده دارند نیاز است که واکسن تزریق کنند.»

عوارض جانبی واکسن

این متخصص عفونی اشاره می‌کند: «مهم‌ترین عارضه جانبی که پس از واکسیناسیون بروز می‌کند واکنش‌های حساسیتی در افرادی است که به مواد داخل واکسن مثل فرمالدهید و جنتامایسین حساس هستند. این واکسن بر پایه تخم مرغ تولید شده است. در افراد حساس به تخم مرغ منع قطعی برای استفاده وجود ندارد اما بایستی حتماً تحت مراقبت واکسن را تزریق کنند. همچنین به افرادی که سال قبل، پس از تزریق واکسن با واکنش شدید مواجه شده‌اند توصیه می‌شود واکسن نزنند. واکسن آنفلوآنزا می‌تواند واکنش‌های آلرژیکی در پی داشته باشد. این واکنش‌ها معمولاً چند ساعت پس از دریافت واکسن مشاهده می‌شوند. این علائم عبارت‌اند از کهیر، تورم، مشکلات تنفسی، ضریان قلب تند، سرگیجه و ضعف. اگر قبلاً به هر واکسن یا دارویی واکنش نشان داده‌اید، این موضوع را قبل از تزریق واکسن آنفلوآنزا به پزشک اطلاع دهید.»



عضلاتی، گلودرد، خستگی و کوفتگی و عطسه است. تب و بدن درد معمولاً سه تا پنج روز طول می‌کشد، سرفه و خستگی هم ممکن است تا دو هفته و یا بیشتر ادامه یابد. گاهی علائم گوارشی هم به‌صورت تهوع، استفراغ و اسهال همراه با علائم تنفسی دیده می‌شود.»

درمان

او با بیان این مطلب که نوع درمان پس از تشخیص پزشک تعیین می‌شود توضیح می‌دهد: «سن بیمار، وضعیت عمومی سلامت و شرح حال پزشکی اهمیت زیادی در تشخیص دارد. به‌طور کلی هدف از درمان این بیماری کمک به پیشگیری و کاهش علائم آن است و درمان قطعی وجود ندارد. معمولاً داروهایی برای تسکین درد و تب (از آسپرین بدون تجویز پزشک برای کودکان استفاده نکنید)، داروهای ضداحتقان برای رفع علائم انسداد در آبریزش بینی، استراحت و افزایش استفاده از مایعات، استنشاق بخار آب گرم و شست‌وشوی بینی در هنگام بروز این بیماری مورد تجویز قرار می‌گیرد.»

واکسن

سعیدپور در مورد پیشگیری از آنفلوآنزا می‌افزاید: «در اواخر

سبب می‌شود که محققان در هر سال واکسن مخصوص به ویروس همان سال را تولید کنند. واکسن سال گذشته ممکن است روی ویروسی که امسال سبب همه‌گیری شده، اثر نداشته باشد.»

راه‌های انتقال

این پزشک در مورد راه‌های انتقال آنفلوآنزا می‌افزاید: «ویروس عموماً در ترشحات ریز ناشی از عطسه و سرفه از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. این ویروس همچنین می‌تواند برای مدت کوتاهی روی اشیایی مانند دستگیره در، ممداد، خودکار، گوشی تلفن و وسایل موجود در آشپزخانه زنده بماند و فرد سالم در تماس با این اشیاء آلوده شود.»

علائم

سعیدپور در مورد علائم بیماری مذکور یادآوری می‌کند: «با اینکه آنفلوآنزا یک بیماری تنفسی است اما وقتی ویروس باعث آلودگی فرد می‌شود کل بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. اگرچه ممکن است در هر فردی علائم متفاوتی بروز کند. علائم این بیماری شامل تب بالا، سردرد، آبریزش بینی، سرفه دائم که گاهی شدید است، دردهای شدید



گزارش

آنفلوآنزا یک بیماری عفونی است که توسط ویروس ایجاد می‌شود. این بیماری از اوایل پاییز تا اوایل بهار شدت بیشتری دارد. معمولاً موج شیوع آنفلوآنزا در ایران از اواسط مهرماه آغاز می‌شود و ممکن است حتی چندین موج دیگر نیز تا پایان سال تکرار شود. شدت آن در میان افراد مختلف متفاوت است. علائم آن از خفیف تا شدید متغیر است و اغلب شامل تب، آبریزش بینی، گلودرد، درد عضلانی، سردرد، سرفه و خستگی است. این علائم یک تا چهار (معمولاً دو) روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس شروع شده و حدود دو تا هشت روز طول می‌کشد. واکسن یکی از ساده ترین و مؤثرترین راه‌های پیشگیری از این بیماری مسری است.

دکتر ماهرخ سعیدپور، متخصص بیماری‌های عفونی در مورد بیماری آنفلوآنزا به «آتی‌نو» می‌گوید: «آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی و اگیردار است که دستگاه تنفس را مبتلا می‌کند. حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد جمعیت جهان هر ساله به این بیماری دچار می‌شوند. ویروس این بیماری می‌تواند هر گروه سنی را آلوده کند. بیشتر افراد مبتلا، فقط چند روز ناخوش می‌شوند اما در بعضی افراد علائم بیماری شدت می‌یابد و حتی ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان وجود داشته باشد. این بیماری می‌تواند منجر به عفونت ریه‌ها و حتی مرگ شود. سه نوع ویروس آنفلوآنزا در انسان باعث بیماری می‌شوند که ویروس‌های نوع B و A در همه‌گیری‌های تنفسی که معمولاً هر زمستان رخ می‌دهد، نقش دارند و اغلب باعث افزایش ابتلای بیماران، بستری شدن و حتی مرگ می‌شوند، لذا تلاش در کنترل و پیشگیری از آنفلوآنزا بیشتر روی این دو نوع ویروس متمرکز است.»

او اضافه می‌کند: «ویروس نوع C معمولاً باعث یک بیماری تنفسی و خفیف و گاهی بدون علامت مشخص می‌شود. نوع C منجر به همه‌گیری نمی‌شود و نحوه برخورد با این نوع، از گونه‌های B و A متفاوت است. ویروس آنفلوآنزا دائم در حالت تغییر و جهش ژنی است به‌طوری که این تغییرات باعث می‌شود بتواند از سیستم ایمنی بدن فرار کند. بنابراین هر بار که فرد آلوده می‌شود بدن شروع به ساخت آنتی‌بادی جدیدی می‌کند. تنوع آنتی‌ژن ویروس آنفلوآنزا

تغذیه مناسب برای مبتلایان



در فصل پاییز امکان مبتلا شدن به آنفلوآنزا به‌شدت افزایش می‌یابد. به همین دلیل باید سیستم ایمنی بدن را قوی و آماده نگه دارید. برای این کار، رژیم غذایی سالم و مقوی اهمیت زیادی دارد. بعضی از انواع مواد غذایی مفید برای آنفلوآنزا عبارت‌اند از:

- سوپ مرغ**
مواد تشکیل‌دهنده سوپ مرغ باعث مبارزه با التهاب می‌شود و پاسخ‌های التهابی به بیماری را کاهش می‌دهد. سوپ مرغ همچنین راه‌بینی و گلو را باز می‌کند و فرد راحت‌تر نفس می‌کشد. سوپ‌های دیگر نیز مثل سوپ سبزیجات اثرات مشابه دارد. سوپ‌ها علاوه بر مقوی بودن، راحت هضم می‌شوند، آماده کردن آن‌ها راحت است و همچنین حاوی آب هستند که آبرسانی به بدن را افزایش می‌دهند.

- سیر**
سیر دارای خواص ضد ویروس و ضد باکتری است. این ماده به فرد کمک می‌کند تا سیستم ایمنی خود را بهبود دهد و با عفونت‌هایی مثل آنفلوآنزا و سرماخوردگی مبارزه کند.
- غذاهای حاوی ویتامین C**
میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند. سطح بالای ویتامین مذکور را می‌توان در مواد غذایی مانند فلفل تند یا شیرین به هر رنگی، آب پرتقال یا نارنج، گریپ‌فروت و کیوی یافت.

- زنجبیل**
زنجبیل باعث از بین بردن حالاتی مثل تهوع در آنفلوآنزا می‌شود. خواص این خوراکی باعث بهبود سیستم گوارشی می‌شود. این ماده برای از بین بردن استفراغ در

نکته



راه‌های پیشگیری از آنفلوآنزا



برای اینکه در فصول سرد سال به آنفلوآنزا مبتلا نشوید باید بهداشت فردی را رعایت کنید و تا حد امکان از افراد بیمار دوری کنید. بهترین روش‌های پیشگیری از آنفلوآنزا شامل موارد زیر است:

• واکسن بزنید

برای اینکه به آنفلوآنزا مبتلا نشوید، قبل از هر کاری باید از واکسن استفاده کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که تزریق واکسن آنفلوآنزا می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد و از بدن شما در برابر این ویروس تا حد زیادی محافظت کند. واکسیناسیون به‌ویژه برای خانم‌های باردار، کودکان و افراد مسن که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند بسیار مهم است. به خاطر داشته باشید که اثربخشی واکسن حدود دو هفته طول می‌کشد و پس از واکسن نیز احتمال مبتل شدن به آنفلوآنزا وجود دارد. در این شرایط تنها طول بیماری کوتاه‌تر و شدت آن کمتر خواهد بود.

- از تماس نزدیک با افراد بیمار اجتناب کنید**
به‌منظور جلوگیری از انتشار بیماری، بهتر است از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید. زمانی که خودتان بیمار هستید، فاصله‌تان را با دیگران حفظ کنید و در صورت امکان در خانه بمانید و استراحت کنید. در صورتی که فردی از دوستان، همکاران یا اعضای خانواده‌تان به گلودرد یا آبریزش مبتلا شده، از او دور بمانید و یا از ماسک استفاده کنید. فراموش نکنید زمانی که یک فرد آلوده به آنفلوآنزا سرفه یا عطسه می‌کند، ویروس‌ها تا فاصله یک متری او پخش می‌شوند و تنفس در چنین فضایی می‌تواند شما را بیمار کند.

- دست‌هایتان را به‌طور مرتب بشویید**
شستن مرتب دست‌ها از ما در برابر میکروب‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند. سعی کنید قبل از غذا خوردن و همچنین بعد از دست زدن به فضاهای آلوده حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر در جایی هستید که به آب صابون دسترسی ندارید، می‌توانید برای تمیز کردن دست‌ها از ضد عفونی‌کننده‌ها استفاده کنید. در طول روز از تماس دست‌ها با بینی، دهان و چشم‌ها اجتناب کنید. در صورتی که مجبور هستید بینی، دهان و چشم خود را لمس کنید، می‌توانید از یک دستمال تمیز برای این کار کمک بگیرید. شست‌وشو و ضد عفونی کردن دست‌ها می‌تواند خطر بروز آنفلوآنزا را کاهش دهد.

• از مولتی‌ویتامین استفاده کنید

یکی دیگر از روش‌های مؤثر برای پیشگیری از آنفلوآنزا در پاییز مصرف روزانه مولتی‌ویتامین است. مصرف مولتی‌ویتامین به تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری بدن کمک می‌کند و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. در این شرایط مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها بیشتر می‌شود و در نتیجه کمتر بیمار می‌شوید. ویتامین‌هایی مانند ویتامین C و ویتامین D به‌طور مستقیم روی سیستم ایمنی بدن ما اثر دارند و از بروز بیماری‌های مختلف جلوگیری می‌کنند.

• سیستم ایمنی بدن‌تان را قوی کنید

تقویت سیستم ایمنی یک راه دیگر برای محافظت از خود در برابر آنفلوآنزا است. قوی شدن سیستم ایمنی به بدن شما کمک می‌کند تا راحت‌تر با عفونت‌ها مقابله کند و اگر بیمار شدید، علائم کمتری را تجربه کنید. برای تقویت سیستم ایمنی بدن باید روزانه حدود ۷ تا ۹ ساعت بخوابید. در هفته حداقل سه بار به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید و در طول روز از غذاهای مفید و سالم استفاده کنید. استفاده از غذاهای ناسالم و چرب و همچنین قندهای ساده، موجب ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود. سعی کنید هر روز میوه‌ها و سبزیجات تازه بخورید و غذاهای سالم خانگی را جایگزین فست‌فودهای مضر و آماده کنید.

راه‌های درمان آنفلوآنزا



دستگاه بخور، هوایی که تنفس می‌کنید را مرطوب می‌کند و تحمل بیماری را آسان‌تر می‌کند.

- با روغن‌های مفید بخور بگیری**
چندین مرتبه در روز چند قطره روغن آویشن یا اکالیپتوس به آب جوش اضافه کنید، سپس بخار حاصل از آب جوش را تنفس کنید. این بخور بویی شبیه به منتول (جوهر نعنا) دارد که کمک می‌کند بینی‌تان باز شود. علاوه بر این، ذرات ضد میکروبی موجود در بخار این روغن‌ها، غشای مخاطی که دیواره بینی را پوشانده، تمیز می‌کند.

- آب نمک گرم غرغره کنید**
نمک به از بین رفتن پاتوژن‌ها (عوامل بیماری‌زا) کمک می‌کند. همچنین ترکردن گلو با آب نمک (یک دوم قاشق چای‌خوری نمک در یک فنجان آب گرم) التهاب را کاهش داده و مخاط را کم می‌کند که باعث بیرون آمدن میکروب‌ها می‌شود.

آنفلوآنزا در واقع عفونت بینی، گلو و ریه‌هاست. افراد مبتلا به این ویروس احتمالاً از یک روز قبل از ظاهر شدن علائم، تا حدود چهار روز پس از شروع، عامل انتقال بیماری می‌توانند. برای بهبود یافتن از این بیماری کسالت‌آور می‌توانید توصیه‌های زیر را مورد نظر قرار دهید:

• پنجره را کمی باز کنید

مانند در یک اتاق با کسی که مریض است، احتمال سرما خوردن‌تان را بسیار بالا می‌برد. در چنین مواقعی کمی پنجره را باز کنید تا هوا در اتاق جریان پیدا کند. با این کار احتمال بیمار شدن را کاهش می‌دهید.

• بینی خود را خالی کنید

در طول فصل سرما، این کار را به روتین شبانه خود اضافه کنید: بینی خود را با یک قابلمه آب گرم و نمک یا محلول سالین (نوعی سرم) شست‌وشو دهید. این کار کمک می‌کند ذرات ویروسی که در طول روز آن‌ها را نفس کشیده‌اید، قبل از نفوذ به سیستم بدن بیرون بیایند.

• قرص زینک مصرف کنید

همین که حس کردید در حال مریض شدن هستید از این قرص استفاده کنید. زینک ماده معدنی ضروری برای سلول‌های ایمنی بدن است.

• وقتی مریض هستید، ورزش سنگین نکنید

وقتی مریض هستید مقداری ورزش سبک هوازی می‌تواند گردش خون را تقویت کند اما اگر به آنفلوآنزای سخت درگیر شده‌اید ورزش نکنید.

• دستگاه بخور را روشن کنید

هوای خشک داخل خانه و مکان‌های بسته، باعث می‌شود گلودرد و سرفه‌های دردناک، بدتر شوند.