

## باسمه تعالی

### بیماری آنفلوآنزا چیست ؟

آنفلوآنزا یک عفونت ویروسی حاد دستگاه تنفسی است که بطور عمده بینی، گلو، برونشها و گاه ریه ها را مبتلا می کند. این بیماری از ویروس آنفلوآنزا ناشی می شود که می تواند در انسان و برخی جانوران مانند پرندگان، اسب و خوک موجب بیماری می گردد. آنفلوآنزا در افراد مختلف ممکن است از دیگر بیماریهای ویروسی دستگاه تنفس قابل تشخیص نباشد.

### اهمیت آنفلوآنزا چیست ؟

همه گیری آنفلوآنزای فصلی به علت تغییرات مداوم ویروس عامل بیماری همه ساله روی می دهد ولی بسیاری از مردم دارای ایمنی نسبی در برابر ویروس در گردش هستند که به محدود کردن عفونت کمک می کند. در حالیکه با ظهور ویروس آنفلوآنزای جدید اغلب مردم نسبت به آن ایمنی ندارند و تداوم گردش ویروس می تواند موجب موارد عفونت بسیار بیشتری در مقایسه با آنفلوآنزای فصلی در تمام گروههای سنی و گسترش سریع بیماری به جمعیتهای حساس در نقاط مختلف جهان و بروز پاندمی (همه گیری جهانی) شود که میزان بالای غیبت از کار و مدرسه و کاهش بهره وری و افزایش یکباره شدید موارد نیازمند بستری و مراقبت طبی را به همراه دارد و با ایجاد اختلال در ارائه خدمات به ویژه تامین و توزیع انرژی، حمل و نقل و ارتباطات و نابسامانی گسترده اجتماعی و اقتصادی خواهد شد. همچنین میزان مرگ و میر در همه گروههای سنی در پاندمی افزایش می یابد.

### راههای انتقال بیماری آنفلوآنزا کدامند؟

راههای اصلی انتقال بیماری عبارتند از :

**راه مستقیم :** قطرات ریز ترشحات تنفسی که حین عطسه، سرفه یا حرف زدن از بینی و گلو فرد آلوده در هوا پراکنده می شود. برای انتقال این قطرات تماس نزدیک (حداکثر ۱ تا ۱/۵ متر) لازم است.

**راه غیر مستقیم :** تماس دست با سطوح و اشیای آلوده به ویروس و سپس تماس دست آلوده با چشم، دهان یا بینی

ویروس آنفلوآنزا می تواند در شرایط سرد و رطوبت کم ساعتها زنده بماند. از جمله روی دستها ۲ تا ۸ ساعت و روی سطوح صاف مانند پلاستیک و سطوح فلزی تا ۲۴ ساعت قابل انتقال است.

### مدت سرایت بیماری آنفلوآنزا چقدر است؟

بیماری از یک روز قبل از بروز علائم تا ۷ روز پس از شروع علائم قابل انتقال به دیگران است. کودکان به ویژه کودکان خردسال، سالمندان و افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی می توانند به مدت طولانیتری مسری باشند.

### علائم و نشانه های آنفلوآنزا کدامند؟

آنفلوآنزا بدون عارضه معمولاً پس از یک دوره نهفتگی کوتاه ۱ تا ۳ روزه با شروع ناگهانی همراه با علائم عمومی پدید می آید.

**علائم عمومی :** تب، سردرد، درد عضلانی (اندامها، عضلات پشت و عضلات چشم)، احساس کسالت، بی اشتها، درد مفاصل، خستگی

**علائم تنفسی:** سرفه خشک، گلو درد، خشکی و ناراحتی گلو، خشونت صدا، انسداد و ترشح بینی

در کودکان بیماری می تواند با تظاهرات تهوع، استفراغ، التهاب گوش میانی و در افراد سالمند تنها با تب بالا، احساس سستی و گیجی بدون شکایات تنفسی مشخص تظاهر کند.

به طور کلی طیف علائم بالینی از یک بیماری خفیف شبیه سرماخوردگی بدون تب تا علائم شاخص آنفلوانزا متفاوت است. تب و علائم عمومی به طور معمول ۳ روز و گاه ۴ تا ۸ روز ادامه یافته و به تدریج کاهش می یابد، با اینحال سرفه و احساس کسالت ممکن است تا دو هفته طول بکشد.

### **عوارض بیماری آنفلوانزا چیست؟**

به دنبال آنفلوانزا گاهی عوارض ریوی و غیرریوی به وجود می آید.

**عوارض ریوی:** ذات الریه ویروسی اولیه، ذات الریه باکتریایی ثانویه، ذات الریه همزمان باکتریایی و ویروسی، تشدید بیماریهای ریوی مزمن مانند آسم و برونشیت

**عوارض غیرریوی:** التهاب عضلانی، عوارض تب مانند تشنج، عوارض سیستم عصبی مرکزی و ...

### **درمان**

اغلب بیماران مبتلا به آنفلوانزا بدون عارضه (۹۸ درصد موارد) بدون نیاز به مراقبت طبی یا مداخله ویژه بهبودی می یابند. در این موارد توصیه بیمار به استراحت در بستر، مصرف مقادیر بیشتر مایعات و استفاده از داروهای تب برومسن و ضد احتقان و سرفه جهت تخفیف درد و انسداد بینی مناسب است. در افراد زیر ۱۸ سال باید از مصرف آسپرین جداً خودداری شود.

مصرف داروهای اختصاصی مؤثر بر ویروس آنفلوانزا تنها در افراد در معرض خطر و اشکال شدید بیماری با تجویز پزشک کاربرد دارد.

### **چه کسانی به عنوان گروههای در معرض خطر شناخته می شوند؟**

- ۱- کودکان زیر ۵ سال
- ۲- سالمندان (افراد بالای ۶۵ سال)
- ۳- بیماران ضعیف و ناتوان
- ۴- بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن (ریوی، قلبی، کلیوی، کم خونیهای ارثی مانند تالاسمی ماژور، دیابت، نقائص متابولیک مادرزادی و بیماریهای عصبی عضلانی)
- ۵- افراد دریافت کننده کورتون و شیمی درمانی
- ۶- زنان بارداری که سه ماهه دوم و سوم حاملگی آنان با فصل شیوع آنفلوانزا همزمان است.
- ۷- کودکان و نوجوانان ۶ ماهه تا ۱۸ ساله ای که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین هستند.
- ۸- مراقبان و اعضای خانواده بیماران متعلق به گروههای در معرض خطر
- ۹- کارکنان بهداشتی درمانی به ویژه افراد در تماس مستقیم با بیمار

لازم است این گروهها در اوایل فصل سرما واکسن آنفلوانزای فصلی را دریافت کرده و در صورت ابتلا به آنفلوانزا به پزشک مراجعه نمایند .

### **علائم هشدار دهنده در زمینه آنفلوانزا کدامند؟**

در بزرگسالان مبتلا به آنفلوانزا بروز هر یک از علائم زیر نیازمند مراجعه فوری به پزشک است :

- تب بالای ۳۸/۵ درجه مداوم به مدت بیش از سه روز

- تنگی نفس یا دشواری تنفس ( تنفس تند و سطحی همراه با تپان )

- احساس درد یا فشار در ناحیه سینه یا شکم

- گیجی و کاهش سطح هوشیاری

- تهوع و استفراغ شدید و مداوم

در کودکان مبتلا به آنفلوانزا بروز هر یک از علائم زیر نیازمند مراجعه فوری به پزشک است :

- تنگی نفس یا دشواری تنفس ( تنفس تند و سطحی همراه با تپان )

- کبود شدن لبها

- عدم توانایی نوشیدن آب به مقدار کافی

- خواب آلودگی غیر طبیعی یا عدم توجه و واکنش طبیعی به محیط اطراف

- بیقراری شدید

- عود علائم همراه با تب و تشدید سرفه به دنبال بهبود اولیه علائم

- تب همراه با دانه های پوستی

### **توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا**

• دستهای خود را به طور مکرر با آب و صابون یا مایع دستشویی بشوید (به ویژه پس از سرفه یا عطسه و تماس با بیماران یا اشیاء و وسایل آنان)

• دهان و بینی خود را در حین عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی بپوشانید و پس از استفاده آن را در سطل درب دار یا کیسه پلاستیکی قرار دهید.

• از لمس چشم ، دهان و بینی خود با دستهای نشسته خودداری کنید.

• از دست دادن ، روبوسی و بغل کردن دیگران خودداری کنید.

• از وسایل شخصی دیگران استفاده نکنید و وسایل خود را در اختیار دیگران قرار ندهید.

• در صورت تماس با افراد بیمار فاصله ۱ تا ۱/۵ متر را رعایت نمایید.

• حتی المقدور از حضور در اماکن عمومی و پر ازدحام خودداری کرده یا مدت حضور خود را به حداقل برسانید.

- در صورت مراقبت از افراد بیمار یا تماس نزدیک با او در منزل و حتی الامکان از ماسک استفاده نموده و پس از هر بار تماس دستها را آب و صابون بشویید .
- در صورت ابتلا به بیماری تا ۷ روز پس از شروع علائم ( یا ۲۴ ساعت پس از قطع تب بدون مصرف داروهای تب بر) در منزل بمانید و از حضور در محل کار یا مدرسه و اماکن عمومی خودداری کنید ( در شرایط ضروری برای حضور در اماکن عمومی از ماسک استفاده کنید ) .
- در صورت ابتلا به بیماری در منزل استراحت نموده و مایعات فراوان مصرف کنید .
- برای تخفیف علائم بیماری از مسکن های معمولی استفاده کنید (در کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال مصرف قرص آسپیرین و فراورده های دارویی حاوی آن ممنوع است) و از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک یا کورتون خودداری کنید .
- در صورت وجود فرد بیمار در منزل وسایلی مانند گوشی تلفن ، دستگیره در و یخچال ، کنترل تلویزیون را روزانه با مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل یا وایتکس رقیق شده تمیز نمایید .
- واکسن آنفلوانزای فصلی در پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا در بزرگسالان سالم ۷۰ تا ۹۰ درصد کارایی دارد و تجویز آن در گروه های در معرض خطر می تواند تا حد زیادی از ابتلا به آنفلوانزای فصلی ، عوارض ، بستری شدن و مرگ و میر ناشی از بیماری جلوگیری کند .