

آنفلوانزا

یک عفونت ویروسی است که بینی، گلو و ریه را درگیر می‌کند. آنفلوانزا با سرماخوردگی متفاوت است و علائم شدیدتری دارد. بیشتر افراد بدون عارضه خوب می‌شوند اما برخی اوقات عفونت باکتریایی هم به آن اضافه می‌شود مانند عفونت گوش، عفونت سینوس ها و یا التهاب مجاری هوایی (برونشیت)

علائم

- ✓ تب و لرز
- ✓ سرفه که اغلب خشک است
- ✓ آبریزش و گرفتگی بینی
- ✓ سردرد و گلودرد
- ✓ در سینوس و گوش ها
- ✓ درد گردن و پشت چشم ها
- ✓ بی‌اشتهایی
- ✓ تهوع اسهال استفراغ
- ✓ احساس کوفتگی، دردهای عضلانیو استخوانی
- ✓ لرز و عرق کردن و خشونت صدا

عوارض آنفلوانزا

- ✓ سینوزیت
- ✓ عفونت گوش میانی
- ✓ التهاب مجاری هوایی (برونشیت)
- ✓ آنسفالیت (التهاب بافت مغز)

تشخیص و درمان:

آنفلوانزا یک بیماری خود محدود شونده بوده و معمولا نیاز به درمان‌های اختصاصی ندارد، ولی در صورت تشدید علائم شامل تب شدید و طول کشیده بیش از ۳ روز و بروز علائم تنفسی شدید نظیر تنگی نفس و بدتر شدن حال عمومی بایستی به پزشک مراجعه و پس از تشخیص تحت درمان لازم قرار گیرد.

راه‌های سرایت بیماری:

فرد مبتلا می‌تواند از یک روز قبل از بروز علائم تا هفت روز بعد، بیماری را به دیگران انتقال دهد. ویروس عامل بیماری بوسیله ترشحات تنفسی بیماران از طریق سرفه و عطسه در محیط پخش شده و از راه‌های ذیل به افراد سالم منتقل می‌شود:

- ۱- استنشاق هوای آلوده به ترشحات تنفسی بیماران
- ۲- دست دادن، در آغوش گرفتن و روبوسی با بیمار
- ۳- تماس با اشیاء آلوده به ترشحات تنفسی بیمار (مانند دستمال و سطح)

رژیم غذایی

- ✓ با توجه به وجود تب و بی‌اشتهایی، احتمال بروز یبوست وجود دارد بنابراین تا حد امکان از غذاهای پر فیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه و نان سبوس دار استفاده کنید.
- ✓ آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می‌بخشد.
- ✓ مصرف غذاهای گرم و آبکی مانند انواع سوپ می‌تواند در

✓ بهبود سریع‌تر بیماری کمک‌کننده باشد.

- ✓ میوه‌های تازه، عصاره تازه طبیعی سبزیجات بخورید.
- ✓ از مصرف غذاهای سرخ‌کرده و پرچرب خودداری کنید.

فعالیت

- ✓ در محیط آرام و پاکیزه استراحت کنید.
- ✓ از بیرون رفتن در مدت بیماری خودداری کنید.
- ✓ در صورت تمیز بودن هوا، به آرامی قدم بزنید تا از لخته شدن خون جلوگیری شود.

مراقبت

- ✓ مکررا دستها را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه به خصوص لای انگشتان دست و زیر ناخن‌ها را بشویند تا احتمال آلودگی دانه‌ها بی‌که بروی پوست شماست کاهش یابد.
- ✓ در برابر عطسه و یا سرفه از دستمال استفاده کنید و بلافاصله دستمال را درون سطل زباله بیندازید.
- ✓ روزانه با آب ولرم حمام کنید. در حمام از صابون استفاده نکنید و در صورت لزوم تنها از صابون‌های ملایم (مانند صابون بچه و یا صابون مخصوص پوست‌های حساس) استفاده نمائید.



بیمارستان امام سجاد(ع) رامسر

آنفلوانزا



❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

✓ در صورتی که نشانه های بیماری را دارید، به پزشک

مراجعه کنید

✓ در صورت بروز موارد نشان دهنده ی عفونت و یا سایر

موارد اورژانسی با یزک یا اورژانس تماس بگیرید.

منابع: کتاب عفونی و اورژانس برونر و سودارث ۲۰۱۸

* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش
مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در اختیار
شما قرار می گیرد،

شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱

شماره داخلی بخش: ()

✓ هوای محیط منزل را با استفاده از دستگاه تهویه تمیز کنید.

✓ از بشقاب، قاشق، لیوان و ... مخصوص به خود استفاده کنید.

✓ تا حد ممکن در دوره ی بیماری از حضور در جمع اجتناب کنید.

❖ دارو

✓ پزشک ممکن است داروهای ضد ویروسی

مانند اولستامیویر و زانامیویر را برای بیمار

تجویز کند که در این داروها طول مدت بیماری

را کاهش و از پیامدهای جدی پیشگیری می

کنند.

✓ عوارض جانبی این داروها ممکن است شامل

تهوع و استفراغ باشد، در صورتی که این

داروها را با غذا مصرف کنید، کمتر دچار این

عوارض خواهید شد.