



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س)

آنفلانزا

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



NOJAH.COM

۳- سوپ بخورید .

۴- استراحت کنید .

۵- بخور بگیرید .

۶- کمپرس گرم استفاده کنید .

۷- غرغره کردن گلو با آب نمک .

شستن دست ها مهمترین

راه جلوگیری از انتقال

بیماری می باشد



*کانال تلگرام بیمارستان :

@zahrayemarziye

۳- استفاده از ماسک طبی در هنگام ابتلا به بیماری تنفسی حاد توسط فرد بیمار .



۴- شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون بدلیل آلوده شدن دست ها با ترشحات تنفسی آلوده .

۵- رعایت حداقل یک متر فاصله از دیگران در هنگام ابتلا به بیماری تنفسی .

۶- استفاده شخصی از وسایل بهداشت فردی .

۷- از تماس دست آلوده به چشم ، دهان و بینی خودداری شود .

۸- هنگام بیماری از روبوسی و دست دادن با دیگران خودداری نمایید .

درمان :

۱- نوشیدن مایعات گرم (آب گرم و عسل)

۲- مصرف مواد دارای ویتامین سی (مرکبات ، کیوی،

گوجه ، شلغم)

آنفولانزا یک بیماری ویروسی است که بخش های بالایی مجراهای تنفسی را درگیر می کند. این بیماری به ناگاه رخ می دهد آنفولانزا با سرماخوردگی تفاوت دارد؛ به طور معمول نشانه های آنفولانزا شدیدتر است و بیمار اغلب نسبت به سرماخوردگی زمان بیشتری از کار و مدرسه بازمی ماند.

بیشتر مردم بدون مشکل جدی از این بیماری رهایی می یابند، اما گاهی بیماری به عفونت باکتریایی، از جمله عفونت گوش، عفونت سینوس ها یا عفونت مجراهای تنفسی (برونشیت)، می انجامد. البته، با نگهداری مناسب از بیمار در خانه می توان از این عفونت ها پیشگیری کرد.

گروه های پر خطر مانند کودکان زیر دو سال، بزرگسالان ۶۵ ساله یا بیشتر، زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری های قلبی، افراد دارای مشکل سیستم ایمنی و ... ممکن است در صورت ابتلا با صلاح دید پزشک معالج نیاز به بستری در بیمارستان داشته باشند.



علائم و نشانه ها :

علائم بیماری می تواند خفیف یا شدید باشد:

تب و لرز، سردرد، دردهای عضلانی از جمله کمردرد، خستگی، سرفه (که ممکن است با خلط همراه باشد)، گلودرد، خشونت صدا، استفراغ، خارش بدن، کوفتگی از علایم شایع بیماری هستند.

این علائم معمولاً دو روز پس از مواجهه با ویروس بروز می کنند و معمولاً کمتر از یک هفته باقی می ماند با این حال سرفه کردن ممکن است بیش از دو هفته مشاهده شود.

آنفلوآنزا در تمام سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می شود.

حالت تهوع و استفراغ ممکن است در کودکان مشاهده شود اما در بزرگسالان متداول نیستند.

شیوع ناگهانی انواع مختلف آنفلوآنزا تقریباً هر زمستان رخ می دهد و شدت آنها متفاوت است.

واکسیناسیون :

برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا به خصوص در افرادی که در صورت ابتلا به آنفلوآنزا در معرض خطر بروز عوارض آن قرار دارند توصیه می شود.

تزریق واکسن برای بزرگسالان باید در هفته های پایانی شهریور صورت می گیرد.

ویروس آنفولانزا چگونه منتقل می شود ؟

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

چگونه از انتقال بیماری جلوگیری کنیم ؟

رعایت اصول بهداشت فردی شامل :

۱- پوشاندن دهان و بینی با دستمال (ترجیحاً دستمال کاغذی) در هنگام عطسه و سرفه .



۲- دفع بهداشتی دستمال های استفاده شده در ظروف زباله درب دار .

