



FLU

آنفلوانزا



آنتی بیوتیکها برای درمان بیماریهای ویروسی موثر نمی باشد و فقط در صورت اضافه شدن عفونت باکتریال مانند پنومونی، عفونت گوش یا سینوزیت مفید خواهد بود.

کنترل عفونت:

با شستشوی مرتب دستها، گرفتن جلوی دهان هنگام سرفه و عطسه می توان از انتشار آنفلوانزا جلوگیری کرد.

- شستشوی دستها با آب و صابون انتشار بیماری را محدود می کند. اگر صابون در دسترس نبود می توان از محلولهای شستشوی دست حاوی الکل استفاده کرد. در صورت ابتلا به آنفلوانزا یا مراقبت از بیمار مبتلا باید مرتب دستهای خود را بشویید.
- هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان خود را با دستمال یکبار مصرف (دستمال کاغذی) گرفته و سپس دستمال را در سطل آشغال بیاندازید. اگر دستمال در اختیار نبود از قسمت داخلی آستین لباس خود و در قسمت داخلی ساعد برای جلوگیری از انتشار ترشحات و قطرات بزاقی استفاده کنید. بدین صورت دست شما با قطرات بزاقی آلوده نمی شود.
- تا حد امکان در فصول شایع از روبوسی و دست دادن در هنگام احوالپرسی پرهیز نمایید.

تهیه و تنظیم : علی اکبر اکبرپور
سوپروایزر آموزش سلامت
کارشناس ارشد پرستاری

- افراد ۵۰ سال به بالا
- کسانیکه نیاز به مراقبتهای طولانی مدت در منزل دارند.
- افرادی که بیماری مزمن قلبی یا ریوی دارند.
- افرادی که دیابت یا بیماریهای کلیوی دارند.
- افرادی که مبتلا به عفونت HIV بوده و یا پیوند عضو یا سلول بنیادی داشته اند.
- بچه ها و نوجوانان ۶ ماهه تا ۱۸ ساله که درمان طولانی مدت با آسپرین دارند.
- خانمی که در فصل شیوع آنفلوانزا باردار باشد.
- افرادی که در تماس با این بیماران هستند مانند: مراقبین بهداشتی، کارمندان مراکز مراقبتهای پرستاری، کارمندان خانه های بهداشتی و کسانی که در کنار افراد پرخطر برای ابتلا زندگی می کنند.

درمان ضد ویروسی

مصرف درمانی داروهای ضد ویروس علائم بیماری را از بین نمی برند بلکه شدت و طول دوره را تا حدود یک روز کاهش می دهد. البته این نوع داروها برای همه بیماران لازم نمی باشد و باید حتما توسط پزشک و بسته به شدت عوارض و وضعیت بیمار تجویز شود. این داروها در صورتیکه تا ۴۸ ساعت اول شروع بیماری مصرف شود، موثر خواهد بود. داروهای ضد ویروس برای افرادی که نمی توانند از واکسن استفاده کنند، نیز مصرف دارد.

تعریف

آنفلوآنزا یک بیماری مسری است که هر فردی در هر سنی ممکن است به آن مبتلا شود. شیوع بیشتر این بیماری در فصل زمستان بوده و علت آن حضور طولانی مدت در فضاهای بسته و تماس نزدیک افراد با یکدیگر است. آنفلوآنزا به راحتی با عطسه، سرفه و تماس دست، از فرد به فرد منتقل می شود. تشدید بیماری در افراد کم سن، سالمندان، خانمهای باردار و کسانی که مشکل خاصی مانند آسم یا سایر بیماریهای ریوی دارند دیده می شود.

علائم

نشانه های بیماری از فرد به فرد متفاوت است ولی علائم زیر در اغلب موارد وجود دارد:

- تب (حرارت بالای ۳۷/۸ درجه)

- علائم گوارشی نظیر اسهال و استفراغ

- سرفه و گلودرد

- خستگی

- سردرد و درد عضلانی



معمولاً تب و سایر نشانه های آنفلوآنزا ۲ تا ۵ روز و بعضی از مواقع تا یک هفته یا بیشتر ادامه دارد. ضعف و خستگی ممکن است تا چندین هفته ادامه پیدا کند.

عوارض

عوارض آنفلوآنزا که شایعترین آنها پنومونی است، در بیماران بالای ۶۵ سال، آنهایی که نیاز به مراقبتهای طولانی مدت در منزل دارند، خانمهای باردار و یا بیماران مبتلا به دیابت، بیماریهای قلبی و ریوی دیده می شود.

در صورت بروز موارد زیر سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کنید:

- استفراغی که بند نمی آید و یا نمی توانید به اندازه کافی مایعات بنوشید

- احساس تنگی نفس یا هرگونه مشکل در نفس کشیدن

- احساس درد یا فشار در قفسه سینه یا معده

- مشاهده علائم کمبود مایعات بدن مانند سرگیجه در

- وضعیت ایستاده و عدم دفع ادرار

- گیجی و خواب آلودگی

بچه ها با علائم زیر باید به سرعت به پزشک مراجعه کنند:

- رنگ پوست آبی یا بنفش شده باشد

- در هنگام گریه اشک نداشته باشد

- تحریک پذیری بیش از حد

- تب به همراه بثورات پوستی

- خواب آلودگی



پیشگیری

موثرترین راه پیشگیری رعایت نکات بهداشتی از جمله شستشوی دست است. در صورت تجویز پزشک داروهای ضدویروس و استفاده از واکسن آنفلوآنزا هم در مواجهه با بیماری موثر است.

درمان

اغلب بیماران طی یک تا دو هفته و بدون درمان بهبود می یابند.

درمان علامتی

- درمان علائم آنفلوآنزا فقط باعث احساس بهتر می شود ولی درمان را تسریع نمی کند.

- تا بهبودی کامل استراحت کنید، بویژه اگر بیماری شدید باشد.

- به میزان زیاد مایعات بنوشید. راهی که می توان متوجه شد دریافت مایعات کافی می باشد یا خیر دیدن رنگ ادرار است. بطور طبیعی رنگ ادرار باید بی رنگ یا زرد کم رنگ بوده و هر ۳ تا ۵ ساعت، یکبار دفع ادرار داشته باشید.

- استامینوفن می تواند تب، سردرد و درد عضلانی را برطرف کند، ولی آسپرین و سایر مسکنهایی که حاوی آسپرین هستند، به علت واکنش خطرناک برای بچه های زیر ۱۸ سال توصیه نمی شود.

- داروهای ضد سرفه اغلب موثر نبوده و برای بچه های زیر ۶ سال توصیه نمی شود.

چه کسانی باید واکسن دریافت کنند؟

واکسن آنفلوآنزا برای تمام افراد بالای ۶ ماه قابل تجویز است، ولی استفاده از آن در موارد زیر ضروری می باشد: