

آنفولانزا



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	آموزش بیماران مبتلا به آنفلوآنزا کد: الف . پ . ۵۳
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز - رابط آموزش به بیمار: یاسین فتاحی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۳/۶ بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) برونر و سودارث - پرستاری داخلی - جراحی (https://drsiamakmoradi.com)
پزشک تایید کننده:	دکتر محسن پور متخصص عفونی
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتاحی زاده رئیس مرکز - فوق تخصص ریه
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بهشتی بروجردی تلفن: ۰۲۱-۸۷۳۳۲۸۱۱۲ - ۱۷ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

معرفی آنفلانزا

آنفلانزا، یک بیماری تنفسی مسری است که توسط ویروس‌های آنفلانزا ایجاد می‌شود. این بیماری معمولاً هر ساله در فصل‌های سرد سال شیوع بیشتری دارد و می‌تواند در افراد مختلف، از کودکان تا بزرگسالان، علائم شدید یا خفیفی ایجاد کند. هدف این پمفلت آگاهی‌رسانی درباره این بیماری و ارائه راهکارهای پیشگیری و درمان آن است.

علائم آنفلانزا

آنفلانزا ممکن است به سرعت ظاهر شود و می‌تواند علائمی مشابه سرماخوردگی ایجاد کند. اما علائم آن معمولاً شدیدتر و ناگهانی‌تر هستند. برخی از علائم اصلی آنفلانزا عبارتند از:

تب بالا (بیش از 38 درجه سانتی‌گراد): تب یکی از علائم اصلی آنفلانزا است که معمولاً همراه با لرز و عرق شدید می‌آید.

سردرد: سردردهای شدید و مداوم معمولاً همراه با تب ظاهر می‌شوند.

گلودرد: احساس خشکی یا درد در گلو، که گاهی با سرفه همراه است.

بدن درد: درد عضلانی و مفصلی که ممکن است در تمام بدن احساس شود.

خستگی مفرط: احساس ضعف و خستگی که ممکن است چندین روز یا حتی هفته‌ها ادامه یابد.

سرفه خشک یا خلطدار: سرفه‌های مکرر که می‌توانند خشک یا با ترشح خلط همراه باشند.

احتقان بینی و عطسه: گاهی اوقات آنفلانزا با علائم بینی مانند آبریزش یا گرفتگی همراه است.

چگونه از آنفلانزا پیشگیری کنیم؟

پیشگیری از آنفلانزا بسیار مهم است، به ویژه در فصل‌های پاییز و زمستان. اقدامات زیر می‌توانند به کاهش خطر ابتلا به آنفلانزا کمک کنند:

واکسیناسیون سالانه: واکسن آنفلانزا بهترین راه برای پیشگیری از این بیماری است. این واکسن هر ساله بر اساس پیش‌بینی نوع ویروس‌های شایع تهیه می‌شود.

شستشوی منظم دست‌ها: دست‌های خود را مرتباً با آب و صابون بشوئید، به‌ویژه پس از سرفه یا عطسه.

اجتناب از تماس نزدیک با افراد بیمار: از تماس نزدیک با افرادی که علائم آنفلانزا دارند خودداری کنید.

استفاده از ماسک: در مکان‌های عمومی، به‌خصوص در فصل‌های سرد، استفاده از ماسک می‌تواند به کاهش انتقال ویروس کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن: مصرف غذاهای سالم و مقوی، مانند میوه‌ها و سبزیجات، ورزش منظم و خواب کافی به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

درمان آنفلانزا

درمان آنفلانزا عمدتاً به تسکین علائم و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با ویروس بستگی دارد:

مراقبت‌های خانگی و نکات بهداشتی

برای کاهش انتشار ویروس و حمایت از بهبودی، به این نکات توجه کنید:

قرنطینه خانگی: اگر به آنفولانزا مبتلا شده‌اید، در خانه بمانید و از حضور در محیط‌های عمومی تا بهبودی کامل خودداری کنید.

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه: برای جلوگیری از پخش ویروس، از دستمال استفاده کنید و سپس دست‌ها را بشویید.

استفاده از مواد ضد عفونی‌کننده: سطوحی مانند دستگیره‌ها، موبایل و وسایل مشترک را به‌طور منظم با مواد ضد عفونی‌کننده تمیز کنید.

تهویه مناسب محیط: تهویه مناسب محیط منزل و محل کار می‌تواند به کاهش تراکم ویروس‌ها در هوا کمک کند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

در برخی موارد، آنفولانزا می‌تواند منجر به عوارض جدی‌تری شود. اگر علائم زیر را مشاهده کردید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

مشکلات تنفسی شدید: تنگی نفس یا دشواری در تنفس.

درد یا فشار شدید در قفسه سینه: این می‌تواند نشانه‌ای از عوارضی مانند پنومونی باشد.

سرگیجه یا گیجی: که می‌تواند ناشی از کاهش اکسیژن در خون باشد.

استفراغ شدید یا مداوم: که می‌تواند به کم‌آبی بدن منجر شود.

تب بسیار بالا یا تب که بعد از چند روز بهبود نمی‌یابد: به‌ویژه در کودکان و افراد مسن.

علائم شدید در کودکان: مانند گریه‌های مداوم، نخوردن غذا و مایعات، یا عدم واکنش به تحریکات.

اهمیت واکسیناسیون

واکسن آنفولانزا چگونه عمل می‌کند؟

تقویت سیستم ایمنی بدن: واکسن آنفولانزا شامل ویروس‌های غیرفعال شده است که به سیستم ایمنی کمک می‌کند تا پادتن‌های لازم را تولید کند.

حفاظت در برابر سویه‌های جدید: هر سال، واکسن آنفولانزا به‌روزرسانی می‌شود تا شامل سویه‌های جدید ویروس باشد. این به این معناست که حتی اگر قبلاً واکسن زده‌اید، باید هر سال آن را تجدید کنید.

استراحت کافی: یکی از مهم‌ترین عوامل برای بهبودی سریع‌تر، استراحت کافی است. بدن در حالت استراحت بهتر می‌تواند با ویروس مبارزه کند.

مصرف مایعات: نوشیدن آب، چای‌های گیاهی، آب‌میوه‌های طبیعی و سوپ‌های سبک برای حفظ هیدراتاسیون بدن ضروری است.

داروهای تب‌بر و مسکن: در صورت تب و درد شدید، می‌توان با مشورت پزشک از داروهای مسکن و تب‌بر مانند استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کرد.

داروهای ضد ویروس: در برخی موارد، پزشک ممکن است داروهای ضد ویروسی مانند اوسلتامیویر (تامیفلو) تجویز کند. این داروها اگر در ابتدای بیماری مصرف شوند، می‌توانند شدت و مدت بیماری را کاهش دهند.

اجتناب از مصرف آنتی‌بیوتیک: آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان عفونت‌های ویروسی مانند آنفولانزا مؤثر نیستند و استفاده نادرست از آن‌ها می‌تواند به مقاومت دارویی منجر شود.

