

آنفلوآنزا



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	آنفلوآنزا
تهیه کننده	پریسا بهادری نیا (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۳
سال بازنگری	۱۴۰۶
ناظر کیفی	دکتر غلامرضا ملاشاهی
منابع	مقالات علمی و سایت‌های معتبر

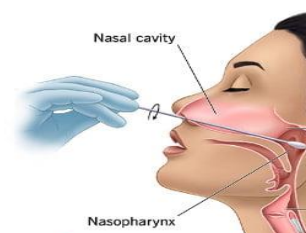
آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا، یک بیماری عفونی است که توسط ویروس‌های آنفلوآنزا ایجاد می‌شود و معمولاً از پاییز تا اوایل بهار رخ می‌دهد.



تشخیص آنفلوآنزا

تنها راه برای تشخیص بیماری آنفلوآنزا انجام آزمایش سواب بینی و گلو (PCR) است.



علائم آنفلوآنزا

رایج‌ترین علائم این بیماری عبارت‌اند از

تب: آنفلوآنزا تقریباً همیشه باعث افزایش دمای بدن می‌شود. تب ناشی از آنفلوآنزا کمتر از یک هفته (سه تا چهار روز) طول می‌کشد.

سرفه: بسیاری از سرفه‌های مربوط به آنفلوآنزا حدود ۲ هفته طول می‌کشند.

دردهای عضلانی: درد عضلانی معمولاً در پشت

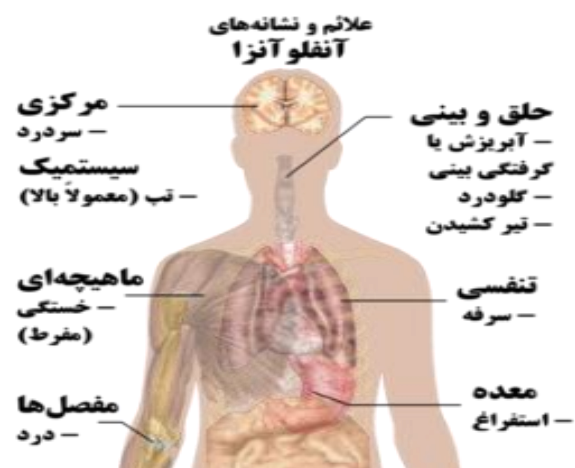
گردن، پشت، بازوها و پاها احساس می‌شود. این درد می‌تواند شدید باشد و شما را از انجام کارهای روزمره بازدارد.

سردرد: سردرد از اولین علائم آنفلوآنزا است. این علامت می‌تواند با حساسیت به صدا و نور همراه باشد.

خستگی: یکی از معمول‌ترین علائم آنفلوآنزا احساس خستگی شدید است.

گلودرد: سرفه‌های ناشی از آنفلوآنزا به سرعت به گلودرد منجر می‌شوند. البته ویروس آنفلوآنزا می‌تواند بدون سرفه هم باعث تورم گلو شود.

مشکلات گوارشی: بعضی از گونه‌های ویروس آنفلوآنزا باعث اسهال، حالت تهوع، درد معده یا استفراغ می‌شوند.



دلایل ابتلا به آنفلوآنزا

این بیماری ویروسی به شیوه‌های مختلف گسترش پیدا می‌کند. شما ممکن است توسط فرد مبتلا به آنفلوآنزا که عطسه، سرفه یا صحبت می‌کند، بیمار شوید.

ویروس این بیماری قادر است ۲ تا هشت ساعت روی سطوح و اشیاء باقی بماند. بنابراین، اگر فرد مبتلا سطوحی مثل دستگیره در یا کیبورد لپ‌تاپ را لمس کند و پس از آن شما آن‌ها را لمس کنید، احتمال دارد به این بیماری مبتلا شوید.

در صورتی که ویروس روی دست شما منتقل شده باشد، هنگامی که دهان، چشم‌ها و بینی خود را لمس کنید وارد بدن‌تان می‌شود.

آنفلوآنزا معمولاً از یک روز قبل از شروع علائم تا ۵ تا ۷ روز پس از آن قابل انتقال است.

پیشگیری

واکسیناسیون (تزریق واکسن آنفلوآنزا):

واکسیناسیون سالانه اصلی‌ترین و مؤثرترین راه برای جلوگیری از آنفلوآنزا و عوارض مرتبط با آنفلوآنزا، به ویژه برای گروه‌های پرخطر است

دست‌های خود را بشوید: شستشوی منظم دست از گسترش بسیاری از عفونت‌های شایع جلوگیری می‌کند. در صورت دسترسی نداشتن به آب و صابون، از ضد عفونی‌کننده‌های دست استفاده کنید.

هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را

پوشانید. برای جلوگیری از آلوده شدن دست‌ها، در دستمال کاغذی یا بخش داخلی آرنج خود سرفه یا عطسه کنید.

تا حد امکان، از مکان‌های شلوغ دوری

کنید: آنفلوآنزا در مناطق شلوغ (مراکز مراقبت از کودکان، مدارس، ساختمان‌های اداری، سیستم حمل و نقل عمومی و...) به راحتی انتشار می‌یابد. اگر بیمار هستید، حداقل ۲۴ ساعت پس از فروکش کردن تب در خانه بمانید تا احتمال مبتلا کردن دیگران را کاهش دهید.



راه‌های درمان بیماری آنفلوآنزا

استفاده از آب و مایعات: هنگام ابتلا به بیماری

آنفلوآنزا نوشیدن و استفاده از مایعات بسیاری ضروری است. علاوه بر کمک به دفع ویروس، نوشیدن مایعات به خصوص آب در درمان کم آبی بدن بسیار مؤثر می‌باشد.

غرغره‌ی محلول آب و نمک: غرغره کردن محلول آب و نمک علاوه بر کمک به تسکین درد گلو، به خارج و حذف کردن مخاط نیز کمک می‌کند.

مواد غذایی مناسب: مصرف مواد غذایی مختلفی همچون سوپ مرغ، آبگوشت، ماست و ماهی سالمون می‌توانند برای درمان آنفلوآنزا و بالابردن سیستم دفاعی شما مناسب باشند.

انواع میوه: لبو، انار، خرمالو، نارنگی، پرتقال، لیموشیرین، گریپ‌فروت، سیب، کیوی، زغال اخته، هندوانه، آناناس و توت‌فرنگی از جمله میوه‌های مناسبی هستند که می‌توانند برای درمان آنفلوآنزا، کمک کننده باشند. مصرف آب میوه تازه مرکبات به بالابردن تقویت سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند.



baharanhospital@zaums.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره _ روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸