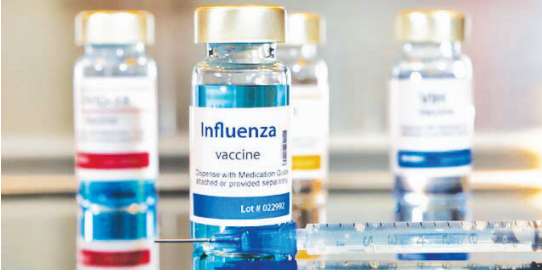




| تاریخ |
|---------|
| ۲۷ |
| مرداد |
| ۱۴۰۱ |
| پنجشنبه |

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: آنفلوآنزا

اگر قصد دریافت واکسن آنفلوآنزا دارید، بدانید که…



واکسناسیون مهم است.

اد بلونگیا، مدیر مرکز اپیدمیولوژی بالینی و سلامت جمعیت در موسسه تحقیقات کلینیک مارشفیلد، در این خصوص گفت: ایمنی واکسن آنفلوآنزا ماهانه تقریباً هشت درصد کاهش می‌یابد. به همین دلیل مهم است که از افراد از دریافت واکسن زودهنگام خودداری کنند تا محافظت طولانی‌مدت ایجاد شود.

اگرچه احتمال رسیدن فصل آنفلوآنزا تا اوایل سال جدید میلادی وجود دارد اما در حال حاضر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده افراد را تشویق می‌کند که واکسن را در سپتامبر(۱۰ شهریور تا هشت مهر) یا حداکثر تا پایان اکتبر(۹ مهر تا ۹ آبان) دریافت کنند. با این حال برای برخی اگممکن است واکسناسیون زودهنگام ضروری باشد. به عنوان مثال این مرکز پیشنهاد می‌کند کودکان بهتر است در اوایل ماه جولای(۱۰ تیر تا ۹ مرداد) یا آگوست(۱۰ مرداد تا ۹ شهریور) واکسینه شوند؛ به خصوص اگر به ۲ دوز نیاز داشته باشند. ممکن است لازم باشد کسانی که در سه ماه سوم بارداری خود هستند نیز برای واکسناسیون اولیه زودتر اقدام تا به تقویت ایمنی نوزاد کمک کنند. با این حال بزرگسالان بالای ۶۵ سال نباید واکسن آنفلوآنزا را زودتر دریافت کنند زیرا کاهش ایمنی ممکن است آنان را در معرض خطر عفونت شدید در اواخر فصل قرار دهد.

آنفلوآنزا چیست، چه علائمی دارد و چگونه می‌توان از آن پیشگیری کرد؟

همراه باشند، عبارتند از:

سن. آنفلوآنزای فصلی عموماً کودکان زیر ۱۲ ماه و بزرگسالان دارای سن ۶۵ سال یا بالاتر را مورد هدف قرار می‌دهد.

شرایط زندگی یا کار. احتمال ابتلا به آنفلوآنزا در افرادی که همراه با بسیاری از ساکنان دیگر در مراکزی مانند خانه های سالمندان یا پادگان های نظامی زندگی و کار می‌کنند، بیشتر است. افرادی که در بیمارستان بستری هستند نیز در معرض خطر بیشتری هستند.

ضعف سیستم ایمنی. درمان های مربوط به سرطان، داروهای ضد رد پیوند، استفاده طولانی مدت از استروئیدها، پیوند عضو، سرطان خون یا HIV / ایدز می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند. این امر می‌تواند ابتلا فرد به آنفلوآنزا را تسهیل کند و همچنین ممکن است خطر ابتلا به عوارض را افزایش دهد.

بیماری های مزمن. بیماری های مزمن، شامل بیماری های ریه مانند آسم، دیابت، بیماری های قلبی، بیماری عصب شناختی یا تکوین عصبی، ناهنجاری مجاری هوایی و بیماری های کلیوی، کبدی یا خونی، ممکن است خطر عوارض آنفلوآنزا را افزایش دهند.

مصرف آسپرین در سنین پایین تر از ۱۹ سال. افرادی که سن آنها کمتر از ۱۹ سال است و برای مدت طولانی تحت درمان با آسپرین قرار دارند، در صورت ابتلا به آنفلوآنزا در معرض خطر ابتلا به سندرم ری (Reye’s syndrome) هستند.

بارداری. احتمال بروز عوارض آنفلوآنزا در زنان باردار، به ویژه در سه ماهه دوم و سوم، بسیار زیاد است. همچنین احتمال بروز عوارض مربوط به آنفلوآنزا تا دو هفته پس از زایمان نیز زیاد است. چاقی. افراد دارای شاخص توده بدنی(BMI) ۴۰ یا بیشتر، با افزایش خطر ابتلا به عوارض ناشی از آنفلوآنزا همراه هستند.

عوارض ابتلا به آنفلوآنزا

آنفلوآنزای فصلی در صورت جوان و سالم بودن فرد معمولاً جدی نیست. اگرچه ممکن است هنگام ابتلا به آن احساس بدی داشته باشید، اما معمولاً آنفلوآنزا طی یک یا دو هفته، بدون داشتن اثرات ماندگار از بین می‌رود. اما کودکان و بزرگسالان در معرض خطر بیشتری برای بروز عوارضی مانند موارد زیر هستند:

پنومونی (ذات الریه)

برونشیت

وخم شدن آسم

مشکلات قلبی

عفونت گوش

پنومونی جدی‌ترین عارضه است. این عارضه در بزرگسالان مسن و افراد مبتلا به بیماری مزمن می‌تواند کشنده باشد.

پیشگیری از آنفلوآنزا

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) بر انجام واکسناسیون سالانه آنفلوآنزا برای همه افراد دارای سن ۶ماه یا بالاتر توصیه می‌کند. هر واکسن آنفلوآنزای فصلی سالانه در برابر سه یا چهار ویروس آنفلوآنزا که انتظار می‌رود بیشترین عمومیت را در طول فصل انفلانزا سال داشته باشند، محافظت ایجاد می‌کنند. واکسن به صورت تزریقی و به صورت اسپری بینی در دسترس است.

نگرانی که در سال های اخیر وجود دارد این است که واکسن اسپری بینی به اندازه کافی در برابر برخی از انواع آنفلوآنزا مؤثر نباشد. اسپری بینی هنوز برای برخی از گروه ها، مانند زنان باردار، کودکان بین ۲ تا ۴ سال مبتلا به آسم یا حس خس و افراد دارای نقص سیستم ایمنی توصیه نمی‌شود.

بیشتر واکسن های آنفلوآنزا حاوی مقدار کمی پروتئین تخم مرغ هستند. اگرنسبت به تخم مرغ حساسیت خفیف دارید – به عنوان مثال با خوردن تخم مرغ تنها کپهیر می‌زنید– می‌توانید بدون هرگونه احتیاط اضافی واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنید. در صورت حساسیت شدید نسبت به تخم مرغ، واکسناسیون باید در یک مرکز پزشکی و تحت نظر پزشک قادر به تشخیص و مدیریت شرایط آلرژیک شدید صورت گیرد.

کنترل شیوع عفونت

واکسن آنفلوآنزا صددرصد مؤثر نیست، بنابراین انجام اقداماتی نظیر

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: آنفلوآنزا

موارد زیر برای کاهش شیوع عفونت نیز حائز اهمیت است:

دست های خود را بشویید. شستشوی دقیق و مکرر دست مؤثرترین روش برای جلوگیری از بسیاری از عفونت های شایع است. در صورت عدم دسترسی راحت به صابون و آب، از ضد عفونی کننده های دستی استفاده کنید.

سرفه و عطسه خود را نگه دارید. هنگام عطسه یا سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید. برای جلوگیری از آلوده شدن دست ها، در یک دستمال یا بخش داخلی آرنج خود سرفه یا عطسه کنید.

از نقاط پر جمعیت پرهیز کنید. آنفلوآنزا در مناطق شلوغ – مراکز مراقبت از کودکان، مدارس، ساختمان های اداری، سالن اجتماعات و سیستم حمل و نقل عمومی– به راحتی انتشار می یابد. با اجتناب از حضور در شلوغی ها در فصل اوج آنفلوآنزا، احتمال ابتلا به عفونت را کاهش دهید. اگر بیمار هستید، حداقل ۲۴ ساعت پس از فروکش تب در خانه بمانید تا احتمال مبتلا کردن دیگران را کاهش دهید.

تفاوت میان ویروس کرونا با آنفلوآنزا

دکتر بابک قلعه‌باغی



این روزها همه‌جا حرف از کروناست و هر کس که سرفه‌ای می‌کند، بی‌اختیار اولین چیزی که به ذهنش می‌رسد این است که ای‌وای، من هم کرونا گرفتم. ولی این‌طور نیست. هر گردی گردو نیست و هر سرفه‌ای هم ناشی از کرونا نیست.

این نکته بسیار مهم است که شما بتوانید در زمانی که احساس کردید علائم بیماری کرونا را دارید، ابتدا آن را از بیماری‌های مشابه و شایع که علائم مشابهی دارند تشخیص دهید.

دلیل اهمیت این تشخیص نیز در این است که مراجعه به مراکز درمانی که به‌صورت بالقوه، مکان‌هایی با سطح آلودگی بالای ویروسی و میکروبی (در مقایسه با سایر مکان‌های عمومی) محسوب می‌گردند، خطر ابتلای شما به سایر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

بنابراین توجه داشته باشید که اگر بیماری شما، یک بیماری ساده مثل آنفلوآنزا باشد، با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی، کلینیک‌ها، مطب‌ها و بیمارستان‌ها، ناخواسته خود را در معرض خطر ابتلا به کرونا قرار داده‌اید.

حال چه بیماری‌هایی ممکن است با کرونا اشتباه گرفته شوند؟

۳ بیماری مشابه و شایع که علائمی بسیار شبیه به کرونا دارند شامل آنفلوآنزا، سینوزیت و برونشیت هستند.

در این مطلب تلاش می‌کنیم اطلاعات کاملی از بیماری آنفلوآنزا در اختیار شما قرار دهیم تا با علائم آن بیشتر آشنا شده و آن را از کرونا تشخیص دهید.

آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا عفونت ویروسی بینی، گلو و ریه‌هاست که عموماً ازنظر بالینی با سرماخوردگی معمولی اشتباه می‌شود ولی از آن خیلی شدیدتر است و ناگهان بروز می‌کند.

شایع‌ترین علائم آنفلوآنزا عبارت‌اند از: لرز، تب، سردرد، گلودرد، سرفه، آبریزش و گرفتگی بینی، درد و ضعف عضلانی و بی‌حالی. البته ممکن است برخی از بیماران تهوع، استفراغ و اسهال هم داشته باشند.

بیشتر افراد مبتلا به آنفلوآنزا در ظرف چند روز تا چند هفته بهبود پیدا می‌کنند. عوارض جدی آنفلوآنزا در هر سنی ممکن است دیده شود ولی در کودکان زیر ۲ سال و افراد بالای ۶۵ سال شایع‌تر است

نحوه انتشار آنفلوآنزا چگونه است؟

ویروس آنفلوآنزا عمدتاً از طریق ترشحات تنفسی بیماران در اثر سرفه یا عطسه گسترش می‌یابد ولی از طریق دست دادن و تماس با وسایلی که فرد مبتلا به آن‌ها دست زده است نیز منتقل می‌شود.

بیماران مبتلا به آنفلوآنزا از دو روز قبل تا ۲۴ ساعت پس از فروکش کردن تب، ناقل بیماری هستند. بعضی از افراد ممکن است مبتلا به ویروس آنفلوآنزا شوند ولی هیچ علائمی نداشته باشند و هم‌زمان ویروس را به دیگران منتقل کنند.

چگونه از آنفلوآنزا پیشگیری کنیم؟

– تزریق واکسن سالانه

– دوری از بیماران مشکوک به آنفلوآنزا

سلامت



| صفحه |
|------------|
| ۶ |
| شماره |
| ۳۴۳۰ |
| سال |
| یست و هشتم |



با وجود اینکه آنفلوآنزا بیماری شایعی است اما در مواردی می‌تواند برای سلامتی افراد بسیار خطرناک است بنابراین توصیه می‌کنیم در صورتی که داریای بیماری زمینه‌ای خاصی هستید در صورت ابتلا به آنفلوآنزا حتماً با یک پزشک متخصص عفونی مشورت کنید تا در صورت نیاز درمان‌های لازم انجام شود.

تفاوت میان ویروس کرونا با آنفلوآنزا

دکتر بابک قلعه‌باغی



– شستن مرتب دست‌ها

– دست زدن به چشم‌ها، بینی یا دهان

– مراقبت از خود، ورزش و تغذیه مناسب

اگر آنفلوآنزا گرفتیم چه کار کنیم؟

– اگر علائم آنفلوآنزا را دارید به مدرسه یا محل کار نروید.

– در خانه استراحت کنید، آب فراوان بنوشید، از سیگار و موارد مشابه پرهیزید.

– بیشتر افرادی که به آنفلوآنزا می‌گیرند نیاز به مراجعه پزشکی ندارند.

آیا برای درمان آنفلوآنزا نیاز به دارو داریم؟

– مسکن‌ها همچون استامینوفن یا ایبوپروفن در کاهش تب و درد عضلانی کمک‌کننده هستند.

– از مصرف آسپرین به‌ویژه در کودکان و نوجوانان پرهیزید زیرا ممکن است سبب بیماری شدید کبدی بشود.

– بیشتر افرادی که مبتلا به آنفلوآنزا می‌شوند نیاز به دارویی بیش از این ندارند زیرا علت آنفلوآنزا ویروسی است و آنتی‌بیوتیک‌ها کمک‌کننده نیستند.

– توصیه مصرف داروهای ضدویروسی بر عهده پزشک است.

– در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید:

در کودکان

– تند تند شدن نفس کشیدن و سخت نفس کشیدن

– کبودی پوست

– مشکل در نوشیدن مایعات

– خواب‌آلودگی بیش‌ازحد و مشکل در بیدار شدن از خواب

– تحریک‌پذیری بیش‌ازحد

– تب بالا و دانه‌های پوستی فراوان

– درصورتی که علائم در حال بهبود باشد ولی ناگهان تب و سرفه شدید دوباره شروع شود

در بزرگسالان

– مشکل در نفس کشیدن

– درد قفسه سینه یا شکمدر هم‌زمان

– گیجی و خواب‌آلودگی

– استفراغ‌های شدید

– درصورتی که علائم در حال بهبود باشد ولی ناگهان تب و سرفه شدید دوباره شروع شود.

همه چیز در مورد واکسن آنفلونزا

افراد ۶۵سال به بالا

زنان باردار (و زنان تا ۲ هفته بعد از زایمان)

افرادی که در خانه سالمندان زندگی می‌کنند و افرادی که مدت طولانی در مراکز مراقبتی به سر می‌برند.

آسم

اختلالات عصبی و تکامل عصبی شامل اختلالات مغزی، نخاعی، عصب محیطی، اختلالات عضلانی مثل فلج مغزی، صرع، سکته مغزی، کم توانی ذهنی(عقب ماندگی ذهنی)، تأخیر تکاملی متوسط تا شدید، دیستروفی عضلانی یا آسیب طناب نخاعی

بیماری های مزمن تنفسی

بیماری قلبی مانند بیماری های مادرزادی قلبی، نارسایه احتقانی قلب و بیماری های عروق کرونر

بیماری های خونی از جمله بیماری سلول داسی شکل

بیماری های غدد درون ریز مانند جمله دیابت ملیتوس

بیماری های کلیوی

بیماری های کبدی

بیماری های متابولیک

ضعف سیستم ایمنی ناشی از بیماری یا مصرف داروها مانند افراد مبتلا به HIV، ایدز یا سرطان یا افرادی که به صورت مزمن با استروئید ها درمان می‌شوند

افراد جوان تر از ۱۹ سال که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین هستند

افراد مبتلا به چاقی شدید(BMIبالاتر از ۴۰)

چه کسانی باید واکسن آنفلونزا را دریافت کنند؟

افراد بالای ۶۵ سال

زنان باردار (در هر سه ماهه بارداری)

بیماران صعب‌العلاج و مزمن

بیماران قلبی یا ریوی

افرادی که نارسایه کلیه دارند یا پیوند کلیه شدند