

# آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یا گریپ شایعترین بیماری ویروسی فصل سرما است که دستگاه تنفسی را درگیر کرده و شدیداً مسری است. مدت زمان شروع علائم آنفلوآنزا از زمان وارد شدن ویروس به بدن ۴۸-۲۴ ساعت است.

## روش انتشار ویروس آنفلوآنزا:

ویروس‌های آنفلوآنزا موجود در قطرات تنفسی از طریق سرفه و عطسه منتشر می‌شوند. در اغلب موارد این انتشار از فرد به فرد و از طریق تماس دست با آنچه که به ویروس آنفلوآنزا آلوده شده است و سپس تماس دست آلوده با دهان و بینی فرد منتقل می‌شود.

بزرگسالان ممکن است دیگران را روز قبل از شروع علائم تا روز پس از بروز بیماری (قبل از ایجاد بیماری در فرد) مبتلا نمایند.

## علائم شایع بیماری آنفلوآنزا:

- تب (دمای بدن به مدت بیش از دو روز بیشتر از ۳۹-۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد)
- بدن درد و سر درد شدید و ناگهانی
- آبریزش و گرفتگی بینی
- سرفه همراه با خلط غلیظ و بدبوی زرد و سبز رنگ
- گلودرد بیش از ۴۸ ساعت به هنگام بلع غذا

## تفاوت آنفلوآنزا و سرماخوردگی:

سرماخوردگی و آنفلوآنزا علائم مشابهی دارند با این تفاوت که سرماخوردگی معمولاً خفیف‌تر است و ممکن است بدون تب و یا با تب پایین باشد. اما آنفلوآنزا بطور ناگهانی شروع می‌شود و با تب بالا همراه است. همچنین مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا آنفلوآنزا بهبود یابد.

## افراد در معرض بیماری آنفلوآنزا:

آنفلوآنزا در تمام سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می‌شود. همچنین کودکان به علت سیستم دفاعی ضعیف‌تر بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند.





چون این بیماری واگیردار است در مکان‌های عمومی امکان انتقال بیماری آنفلوآنزا زیاد می‌باشد.

بیماری‌هایی چون قلبی، ربوی، کلیوی، دیابت، آسم، بارداری و کهنسالی امکان مبتلا شدن افراد به آنفلوآنزا را افزایش می‌دهند.

### درمان آنفلوآنزا:

آنفلوآنزا به طور خود به خودی در عرض ۱۰-۷ روز در صورتی که هیچ عارضه‌ای رخ ندهد بهبود می‌یابد. در صورت بروز عارضه، ممکن است نیاز به مصرف دارو طبق تجویز پزشک باشد.

### اقدامات زیر برای کاهش علائم و بهبود بیماری آنفلوآنزا موثر است:

- استراحت در منزل بویژه در هنگام تب (بهترین درمان برای آنفلوآنزا استراحت است)
- مصرف مایعات فراوان مانند آب، آب میوه و سوپ رقیق
- غرغره آب یا آب نمک ولرم چند بار در روز
- خودداری از استعمال دخانیات، سیگار و الکل
- استفاده از قطره‌های بینی حاوی آب و نمک برای تخفیف گرفتگی بینی
- استفاده از دستگاه بخور برای افزایش رطوبت هوا و رقیق شدن ترشحات ریه و تخلیه راحت تر
- شستشوی مرتب دستها بخصوص پس از فین کردن یا پیش از دست زدن به غذا یا مواد غذایی
- استفاده از کمپرس گرم روی عضلاتی که درد دارند

## رژیم غذایی در آنفلانزا:

- ۱- معمولاً اشتها به هنگام آنفلانزا کم می‌شود. شاید در ابتدا فقط اشتها به مایعات داشته باشید، سپس پس از مدتی به وعده‌های غذایی کوچک حاوی مواد نشاسته‌ای بدون ادویه (نان سوخاری، برنج، پوره، غلات پخته شده، سیب‌زمینی پخته) اشتها پیدا کنید.
- ۲- روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید (خصوصاً اگر تب بالا باشد). نوشیدن مایعات بیشتر مثل آب میوه، چای و نوشیدنی‌های غیر گازدار نیز به رقیق شدن ترشحات کمک می‌کنند.
- ۳- استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین C در کاهش طول مدت بیماری موثر است.
- ۴- از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده و ادویه‌دار بپرهیزید.

## اگر علائم زیر پیدا شد، حتماً نزد پزشک بروید:

استفراغ خونی، خون در مدفوع، بیهوش شدن وقتی که ایستاده اید، گیجی، درد شکمی شدید، کودکی که به سختی می‌خوابد و بیدار می‌شود، تب بالای ۳۸ درجه سانتی‌گراد، از دست دادن آب بدن، تهوع بیشتر از ۲ روز متوالی.

## جهت پیشگیری از ابتلا به آنفلانزا:

- جلوگیری از بیماری آنفلانزا بسیار مشکل است. اما بهترین کار، شستن دست‌ها و داشتن لیوان، بشقاب و قاشق شخصی است.
- در مدت بیماری فاصله خود را با اطرافیان حفظ نمایید و حتی المقدور در زمان بیماری در منزل اقامت داشته باشید.
- در زمان عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با یک دستمال بگیرید و به طور مرتب دست‌های خود را بشوئید.
- ورزش باعث افزایش قدرت بدن و تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود.
- ویتامین C و مولتی ویتامین‌ها: میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی ویتامین C هستند میل کنید.

- آب: روزانه حداقل ۸ لیوان آب بخورید.

- از استرس و فشارهای روحی دوری کنید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



# آموزش به بیمار

کد ۱۹۹

## آنفلوآنزا



گردآوری و تنظیم: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت  
و ارتقا سلامت)

تایید کننده: دکتر زینب یاسین (متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری،  
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>