آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یا گریپ شایعترین بیماری ویروسی فصل سرما است که دستگاه تنفسی را درگیـر 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 آنفلوانزا 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 آنفلوانزا آلوده شده است و سپس تماس دست آلوده با دهان و بینی فرد منتقل می‌شود.



**علائم شایع بیماری آنفلوانزا:

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

**تفاوت آنفلوانزا و سرماخوردگی:

سرماخوردگی و آنفلوانزا علایم مشابهی دارند با این تفاوت که سرماخوردگی معمولا خفیف‌تر است و ممکن است بدون تب و یا با تب پایین باشد. اما آنفلوانزا بطورناگهانی شروع می‌شود و با تب بالا همراه است. همچنین مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا آنفلوانزا بهبود یابد.

**افراد در معرض بیماری آنفلوآنزا:













آنفلوآنزا در تمام سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می شود. چون این بیماری واگیردار است در مکان‌های عمومی امکان انتقال بیماری آنفلوانزا زیاد می باشد. بیماری‌هایی چون قلبی، ریوی، کلیوی، دیابت، آسم، بارداری و کهنسالی امکان مبتلا شدن افراد به آنفلوآنزا را افزایش می‌دهند.

****درمان آنفولانزا:**

آنفولانزا 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 آنفولانزا مؤثر است:**

- استراحت در منزل بویژه در هنگام تب (بهترین درمان برای آنفلوانزا استراحت است).
- مصرف مایعات فراوان
- 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 کمپرس گرم روی عضلاتی که درد دارند.
- استفاده از دستگاه بخور
- شستشوی مرتب دست ها

رژیم غذایی در آنفولانزا:

۱ -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).

۳ -استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین C

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 می خوابد و بیدار می شود، تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد، از دست دادن آب بدن، تهوع بیشتر از ۲ روز متوالی.

جهت پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا:

-بهترین کار، شستن دست‌ها و داشتن لیوان، بشقاب و قاشق شخصی است.

-در مدت بیماری فاصله خود را با اطرافیان حفظ نمائید 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 دست های خود را بشوئید.

-ورزش باعث افزایش قدرت بدن و تقویت سیستم دفاعی بدن می شوید.

-میوه ها و سبزیجاتی که حاوی ویتامین C هستند میل کنید.

-آب: روزانه حداقل ۸ لیوان آب بخورید.

-از استرس و فشارهای روحی دوری کنید.



آموزش به بیمار

کد ۱۹۹

آنفلوآنزا



گردآوری و تنظیم: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)

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

سال ۱۴۰۵

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

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