

با نام خداوند هستی بخش

آنفلو آنزا:

آنفلو آنزا یک بیماری **ویروسی** شدیداً مسری و خطرناکی است که دستگاه تنفسی را درگیر نموده و در صورت عدم درمان می تواند مرگ آفرین باشد. **علائم بیماری:** تب، درد عضلانی شدید بخصوص در پاها و ناحیه لگن و پشت و گاهی مفاصل، سرفه، آبریزش بینی، عطسه، احساس سرما و لرز، گلودرد... و به مرور علائم بدنی کاهش و تنفسی افزایش می یابد. معمولاً علائم طی ۵ تا ۷ روز رو به بهبودی میرود. در درمان بخصوص در افراد خاص داروهای ضد ویروس مثل: آمانتادین، ریمانتادین اسلتامیویر... که فقط با تجویز پزشک داده می شود. بهترین زمان واکسیناسیون اواخر شهریور و اوایل فصل پاییز است.

علائم بیماری آنفلو آنزا:

- تب و لرز
 - درد عضلانی، درد مفاصل، سردرد، خستگی
 - سرفه، ناراحتی گلو، آبریزش از بینی یا گرفتگی بینی
 - تهوع، استفراغ و اسهال در عده ای از بیماران (در کودکان شایع تر از بزرگسالان می باشد).
- بعضی از علائم ممکن است بیش از یک هفته طول بکشد. همچنین ممکن است علائم در بعضی از افراد بسیار خفیف باشد. در افرادی که قبلاً واکسینه شده اند یا به علت ابتلای قبلی به بیماری آنفلو آنزا مقداری ایمنی کسب کرده اند علائم ممکن است خفیف باشد.

در صورت بروز و بدتر شدن علائم زیر باید فوراً به پزشک مراجعه کرد:

- کوتاه شدن تنفس (سختی تنفس) یا تنفس سریع
- درد سینه
- گیجی یا سرگیجه ناگهانی
- استفراغ مداوم

چه افرادی واکسن بزنند؟

(۱) بچه های ۶ ماه تا ۵ سال

(۲) زنان حامله ای که سه ماهه دوم و سوم آنها در فصل سرما است

(۳) افراد بالای ۵۰ سال

(۴) بچه هایی که بین ۶ ماه تا ۱۸ سال سن دارند و تحت درمان با **آسپرین** هستند

(۵) بالغینی که بیماری قلبی و ریوی دارند

(۶) افرادی که بیماری سیستمیک و یا بیماری دیگری دارند مثل: دیابت، نارسایی کلیه، بیماریهای خونی، ایدز، تشنج و صرع، ضایعات نخاعی و... دارند

(۷) افرادی که رفلکس سرفه ضعیف یا سیستم ایمنی ضعیف دارند مثل: دیستروفی دوشن (که با ضعف پیشرونده عضلات همراه است و مادرزادی می باشد)

(۸) ساکنین و مراقبین خانه سالمندان

(۹) افرادی که در خانواده خود یکی از موارد مذکور را دارند، بقیه افراد خانواده هم باید واکسن بزنند

(۱۰) پزشکان و پرستاران و کادر پزشکی

چه کسانی نباید واکسن آنفلوآنزا بزنند؟

- افرادی که به تخم مرغ حساسیت شدید دارند
- افرادی که مبتلا به یک بیماری حاد یا بدون تب هستند (در فاز حاد بیماری)
- افرادی که قبلاً در زمان دریافت واکسن آنفلوآنزا، حساسیت نشان داده اند.

واکسن آنفلوآنزا

سه ظرفیتی و بر علیه ۲ تایپ A و ۲ تایپ B می باشد (H3N2, H1N1) و ایمنی بخشی آن ۸۰ تا ۹۰٪ است و هر سال باید تکرار شود. واکسن ۴ ظرفیتی، بر علیه چهار سویه (B/Victoria lineage, H3N2, H1N1 و B/Yamagata lineage) است. این ۲ نوع واکسن نسبت به هم برتری ندارند، ولی در واکسن چهار ظرفیتی یک نوع ویروس بیشتر است، بنابراین افرادی که در معرض خطر هستند، بهتر است که از نوع چهار ظرفیتی استفاده کنند. این واکسن ها در عضله مثلثی شانه تزریق می شود. به

تجربه ثابت شده است کسانی که از این واکسن استفاده کرده اند **کمتر دچار سرماخوردگی های معمولی** شده اند و یک ایمنی نسبی نیز در مقابل برخی از انواع ویروس های سرماخوردگی یافته اند. لازم به ذکر است که نزدیک به دویست نوع ویروس وجود دارند که می توانند طیفی از بیماری سرماخوردگی را از خفیف تا شدید در انسان ها ایجاد کنند.

با توجه به شیوع آنفلوآنزا و خطرات ناشی از آن لطف نموده نکات ذیل را حتماً رعایت فرمایید:

(۱) افرادی که سرما خورده اند، در منزل استراحت نمایند و پس از بهبودی به سرکار برگردند و اگر شدت پیدا کرد و تب بالای ۳۸ درجه، مشکلات گوارشی و درد های عضلانی شدید داشتند، حتماً به پزشک مراجعه فرمایند و از نظر عدم ابتلا به آنفلوآنزا مطمئن شوند.

(۲) کسی که آنفلوآنزا می گیرد بین ۵ تا ۷ روز باید در منزل استراحت کند و تحت نظر پزشک دارو گرفته و اگر لازم شد در بیمارستان بستری شود.

(۳) راه های سرایت آنفلوآنزا مثل سرماخوردگی است. ترشحات سرفه، عطسه، بینی، حرف زدن از فاصله نزدیک، دست دادن، روبوسی، استفاده از حوله، ظروف و وسایل مشترک و...

(۴) **از دست دادن و روبوسی** جداً خود داری ننمایید، چون بسیاری از افراد در ابتدای بیماری و یا در صورت ناقل بودن، **بدون علامت** می باشند و **بیشترین سرایت** را هم در همین دوره بی علامتی دارند.

(۵) افراد ضمن رعایت فاصله حداقل یک متری، از گفتگو و محاوره طولانی با یکدیگر خود داری نمایند

(۶) در طی ساعات اداری حداقل ۴ - ۵ بار دست، صورت، چشم ها، بینی و دهان را بشویند

(۷) تاکید می شود همکارانی که بیماری زمینه ای دارند (بیماری های قلبی عروقی، تنفسی، کلیوی دیابت، مصرف

داروی آسپرین و یا کورتون ها) سه ماهه دوم و سوم بارداری، بدخیمی ها، مشکلات ایمنی و... دارند، حتماً **واکسن**

آنفلوآنزا را دریافت نمایند

معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت