



آنفولانزا



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	آنفولانزا
تهیه کننده	خانم دهقانپور
تایید کننده	دکتر مرتضوی
سال تهیه	۱۳۹۹
ناظر کیفی	
سوپروایزر آموزش سلامت و نام متخصصین تایید کننده پمفلت درج شود.	

آنفولانزا شایع ترین بیماری ویروسی فصل سرما است که دستگاه تنفسی را درگیر می کند و شدیداً مسری است. مدت زمان شروع علائم از زمان وارد شدن ویروس به بدن ۲۴ تا ۴۸ ساعت است. شیوع ناگهانی انواع مختلف آنفولانزا تقریباً هر زمستان رخ می دهد ولی شدت آن ها متفاوت است.

علائم شایع

لرز و تب های متوسط تا بالا

درد های عضلانی و استخوانی از جمله کمردرد

سرفه های خشک

آبریزش از بینی

سر درد

ضعف، خستگی و کوفتگی

تفاوت علائم آنفولانزا و سرماخوردگی

سرما خوردگی و آنفولانزا علائم مشابهی دارند با این تفاوت که تب در سرماخوردگی پایین است ولی تب

آنفولانزا خیلی بالا است.

شروع علائم در سرما خوردگی به تدریج است ولی در

آنفولانزا به طور ناگهانی شروع می شود.

گلو درد در سرماخوردگی شایع است ولی در آنفولانزا

کمتر دیده می شود.

درد های عضلانی به خصوص درد ساق پاها و کمر در

آنفولانزا خیلی شایع است ولی در سرماخوردگی این گونه

نیست.

طول مدت علائم سرماخوردگی خیلی کمتر از آنفولانزا

است.

عوامل افزایش دهنده خطر آنفولانزا

- استرس

- خستگی شدید

- تغذیه نامناسب

- بیماری مزمن زمینه ای مثل دیابت، بیماری های ریوی

یا قلبی

- بارداری

- مکان های شلوغ (مثل مهد کودک ها، مدارس و

پادگان های نظامی)

واکسن آنفولانزا

واکسن در پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا، ایمنی ۸۰ درصدی برای یک سال را تامین می کند.

این واکسن همه ساله در اواخر فصل تابستان و اوایل فصل پاییز وارد بازار دارویی می شود، که بهترین زمان تزریق واکسن نیز همین موقع می باشد

مطالب مهم در خصوص واکسن آنفولانزا

این واکسن تنها از ابتلا به آنفولانزا پیشگیری می کند نه سرماخوردگی، این در حالی است که در بعضی موارد به علت تبلیغات غلط به نام واکسن سرماخوردگی شهرت گرفته است.

بهترین زمان تزریق، ۲ ماه اول فصل پاییز می باشد، تزریق بعد از این موقع هیچ سودی برای فرد نخواهد داشت، چون ایمنی کافی در فصل شیوع آنفولانزا ایجاد نخواهد شد.

همه افراد جامعه نیاز به واکسن آنفولانزا ندارند، تزریق واکسن برای افراد زیر لازم است افراد بالای ۶۵ سال به بالا

افراد دچار بیماری زمینه ای مثل آسم، دیابت، بیماری

کلیوی یا بیماری قلبی

کودکان ۶ تا ۲۳ ماهه

افرادی که در مهد کودک کار می کنند

کارکنان مراکز بهداشتی

اقدامات درمانی

درمان حتماً باید زیر نظر پزشک باشد

رژیم غذایی

در زمان بیماری معمولاً اشتها کاهش می یابد، شاید در ابتدا

فقط اشتها به مایعات داشته باشید. در این زمان

از آب فراوان استفاده کنید.

از سوپ و آش به مقدار زیاد استفاده کنید.

از میوه ها به خصوص مرکبات به علت دارا بودن ویتامین

زیاد استفاده کنید.

از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی، غذاهای آماده،

نوشیدنی های گازدار و ادویه به شدت پرهیز کنید.

هر روز مصرف ۲ لیوان شیر گرم در برنامه روزانه خود

داشته باشید.

توصیه های عمومی

در صورت امکان در ۷۲ ساعت اول از استحمام

خودداری نمایید.

زمان استراحت خود را هر چقدر می توانید افزایش دهید،

چرا که فعالیت زیاد، مدت و شدت بیماری را افزایش

می دهد.

جهت جلوگیری از انتقال به اعضای خانه، به طور

مرتب شستشوی دست را رعایت فرمایید.