

آنفولانزا



شماره سند: Q1/EQ/۳۵۱

ویرایش: ۲

تاریخ تهیه: ۱۳۹۹/۸/۱۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳/۸/۱۱

گروه هدف: بیماران و همراهیان

واحد آموزش به بیمار

منبع: up to date

در صورت بروز موارد زیر سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کنید:

◊ استفراغی که بند نمی آید و یا نمی توانید به اندازه کافی مایعات بنوشید

◊ احساس تنگی نفس یا هرگونه مشکل در نفس کشیدن

◊ احساس درد یا فشار در قفسه سینه یا معده

◊ مشاهده علائم کمبود مایعات بدن مانند سرگیجه در وضعیت ایستاده و عدم دفع ادرار

◊ گیجی و خواب آلودگی

بچه ها با علائم زیر را باید به سرعت نزد پزشک

ببرید:

• رنگ پوست آبی یا بنفش شده باشد

• در هنگام گریه اشک نداشته باشد

• تحریک پذیری بیش از حد

• تب به همراه بثورات پوستی

• خواب آلودگی

شماره کلینیک سلامت بیمارستان ۲۲ بهمن :

۳۰۹ داخلی ۰۵۱-۳۲۵۹۵۵۱۶

• رعایت نکات بهداشتی از جمله شستشوی دست ، پوشاندن دهان در هنگام سرفه کردن به کاهش سرایت بیماری کمک می کند .

• شما می توانید از ژل ضد باکتری الکلی (در صورت عدم دسترسی به آب و صابون) برای ضد عفونی کردن دستان استفاده کنید

• در هنگام عطسه یا سرفه از دستمال استفاده کرده بلافاصله آن را دور بیندازید .

• کسانی که از بیمار مراقبت می نمایند باید از ماسک استفاده کنند و حد الامکان بیمار در اتاق جداگانه باشد و باید درب اتاق بسته باشد .



عوارض:

شایعترین عوارض پنومونی (عفونت ریه) است که در بیماران بالای ۶۵ سال آنهایی که نیاز به مراقبتهای طولانی در منزل دارند، خانمهای باردار، بیماران مبتلا به دیابت، بیماریهای قلبی ریوی دیده می شود.

پیشگیری از آنفلوانزا:

تزریق واکسن آنفلوانزا: در ۵۰ تا ۸۰ درصد موارد از بروز بیماری جلوگیری کرده و در بقیه موارد بیماری خفیف تر و کوتاه تر رخ می دهد.

- تزریق واکسن در افراد زیر توصیه می شود:

- بیماران مزمن کبدی، قلبی، کلیوی، ریوی (شامل آسم)
 - افراد مقیم سرای سالمندان و سایر مراکز پزشکی
 - خانمهای باردار در فصل آنفلوانزا
 - پرسنل پزشکی و بهداشتی
- به دلیل تغییر مختصر ویروس آنفلوانزا در هر سال بایستی واکسن جدید قبل از شروع فصل آنفلوانزا (آبان تا اردیبهشت) تزریق شود.
- افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند نبایستی از واکسن استفاده کنند.



درمان: اغلب بیماران طی یک یا دو هفته و بدون درمان بهبود می یابند.

درمان علامتی:

تا بهبودی کامل استراحت کنید بویژه اگر بیماری شدید باشد.

رژیم غذایی مایعات مانند سوپ سبزیجات و حبوبات و میوه تازه توصیه می شود. به میزان زیاد مایعات بنوشید اگر رنگ ادرار بی رنگ یا زرد کم رنگ بود و هر ۳ تا ۵ ساعت دفع ادرار داشتید دریافت مایعات مناسب است.

استامینوفن می تواند تب، سر درد، درد عضلانی را برطرف کند ولی آسپرین به علت واکنش خطرناک در بچه های زیر ۱۸ سال توصیه نمی شود.

داروهای ضد سرفه اغلب موثر نبوده و برای بچه های زیر ۶ سال توصیه نمی گردد. درمان ضد ویروسی و آنتی بیوتیکها فقط با تجویز پزشک باشد.

آنفلوانزا یک بیماری به شدت واگیردار بوده که در هر سنی می تواند رخ دهد. این بیماری به راحتی از راه های سرفه و عطسه و تماس با سطوح آلوده از فردی به فرد دیگر منتقل می گردد. شدت بیماری در شیرخواران، افراد سالمند، خانمهای حامله و بیماران ریوی مانند آسم، بیشتر می باشد.

علائم:

نشانه های بیماری از فرد به فرد دیگر متفاوت است ولی علائم زیر در اغلب موارد وجود دارد:

◊ تب در حرارت بالای ۳۷/۸ سانتی گراد

◊ علائم گوارشی نظیر اسهال و استفراغ

◊ سرفه و گلودرد

◊ خستگی

◊ سردرد و درد عضلانی

معمولا تب و سایر نشانه های آنفلوانزا ۲ تا ۵ روز و گاهی تا یک هفته ادامه دارد و ضعف خستگی ممکن است تا چند هفته ادامه پیدا کند.

