



آنفلانزا چیست ؟



آنفلانزا بر اثر ویروس هایی که موجب عفونت دستگاه تنفسی می شوند به وجود می آید. در مقایسه با دیگر عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفلانزا اغلب موجب بیماری شدید تری می شود.

نحوه شیوع آنفولانزا

افراد ممکن است در هنگام عطسه یا سرفه فرد آلوده که قطرات حاوی ویروس را به هوایی که تنفس می‌کنیم می‌فرستد، مبتلا به بیماری شوند. اگر جایی را لمس کنید که ویروس فرود آمده باشد و سپس دهان، بینی یا چشم‌های خود را لمس کنید می‌توانید آن را دریافت کنید. آنفولانزا در زمستان شایع‌تر است زیرا افراد زمان بیشتری را در تماس نزدیک با یکدیگر می‌گذرانند، بنابراین ویروس راحت‌تر شیوع می‌یابد.

علائم آنفولانزا جدید

علائم آنفولانزا شامل تب (معمولاً بین ۳۸ تا ۴۰ درجه در بزرگسالان که در کودکان ممکن است حتی بالاتر باشد) و علائم تنفسی مانند سرفه، گلو درد، آب ریزش بینی و همچنین سر درد، درد عضلانی و اغلب خستگی شدید. اگرچه تهوع، استفراغ و اسهال گاهی اوقات ممکن است به خصوص در کودکان همراه با آنفولانزا باشند، علائم دستگاه گوارشی نادر است. اصطلاح آنفولانزای معده اصلاً آنفولانزا نیست. اغلب برای توصیف بیماری ناشی از ویروس‌های دیگر استفاده می‌شود.

چه مدت طول می‌کشد؟

بیشتر علائم بعد از حدود ۵ روز بهتر می‌شوند؛ اما بعضی اوقات ممکن است یک هفته یا بیشتر طول بکشند. حتی اگر تب و درد از بین رفته باشد، هنوز هم شاید فرد برای چند هفته احساس خشکی کنید.

پیشگیری از آنفولانزا

می‌توانید چند قدم ساده دیگر برای پیشگیری از آنفولانزا بردارید. سعی کنید چشم‌ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید، زیرا میکروب‌ها از این طریق پخش می‌شوند. دستان خود را مرتب با آب و صابون بشویید. یا هنگامی که در دسترس نیست از یک ضدعفونی کننده دستی بر پایه الکل استفاده کنید.

اگر بیمار شدید، می‌توانید با دوری از دیگران، افراد دیگر را از ابتلا به آنفولانزا دور نگه دارید. هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانید.



درمان‌های خانگی

استراحت کامل. نوشیدن مقدار زیادی مایعات شفاف - آب، سوپ و نوشیدنی‌های ورزشی - بنابراین دچار کمبود آب نمی‌شوید. همچنین می‌توانید از یک مرطوب کننده یا اسپری سالین برای باز شدن گرفتگی بینی استفاده کنید. قرقره آب نمک برای گلو درد نیز می‌تواند مفید باشد.

مشکلات آنفولانزا

بیشتر افراد بعد از چند روز بدون مشکلی بهبود می‌یابند؛ اما برخی از آنها عارضه‌هایی مانند ذات‌الریه، برونشیت یا عفونت سینوسی و گوش را دریافت می‌کنند. افرادی که قبلاً مشکلاتی مانند آسم یا نارسایی قلبی دارند ممکن است به شرایط بدتری دچار شوند.

آیا آنفولانزا خطرناک است؟

بیشتر افرادی که به آنفولانزا دچار می‌شوند طی یک یا دو هفته کاملاً بهبود می‌یابند، اما برخی دیگر به عارضه‌های جدی‌تر و تهدیدکننده حیات مانند ذات‌الریه دچار می‌شوند. از آنجا که هر فصل آنفولانزا از نظر طول و شدت آن متفاوت است، تعداد بیماری‌های خطرناک و مرگ و میرهایی که هر ساله رخ می‌دهد متفاوت است.

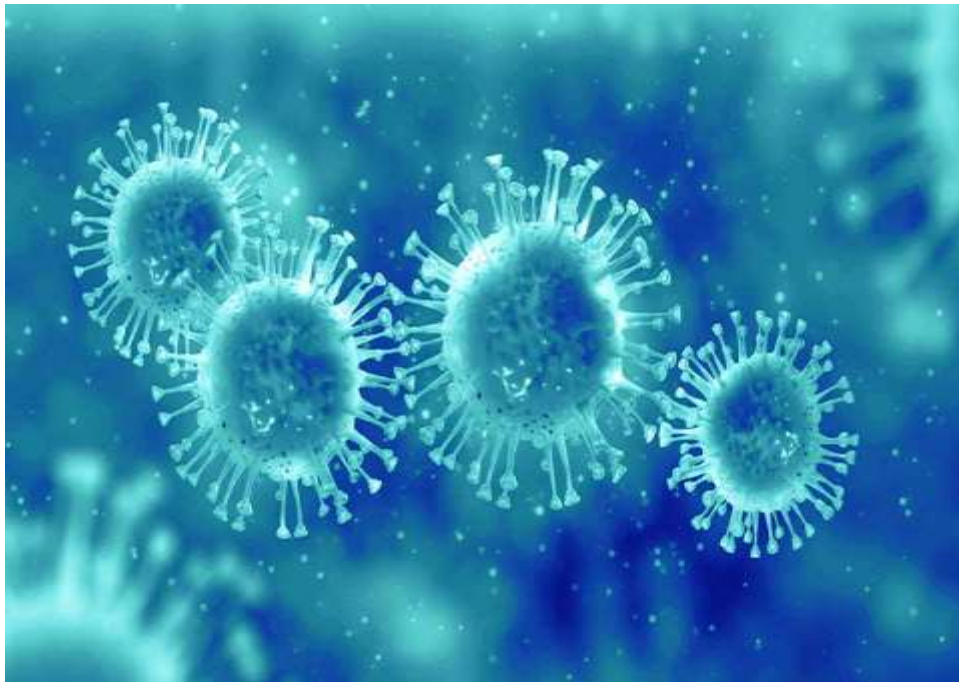
زمان مراجعه به اورژانس

در صورتی که هر کدام از موارد زیر اتفاق افتاد در اسرع وقت به اورژانس مراجعه کنید:

- مشکلات تنفسی و احساس تنگی نفس
- احساس فشار و درد در قفسه سینه یا شکم
- کم آبی بدن
- احساس سردرگمی
- استفراغ مداوم

چند نفر در اثر آنفولانزا می میرند و چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

در ۳۰ سال گذشته ، میزان مرگ و میر سالانه ناشی از بیماری های مربوط به آنفلوانزا از ۳۰۰۰ تا ۴۹۰۰۰ مرگ در سال متغیر بوده است. عوارض مربوط به آنفلوانزا می تواند در هر سنی بروز کند. با این حال ، کودکان، زنان باردار ، افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری های مزمن احتمال بیشتری در ابتلا به عوارض جدی تر آنفلوانزا نسبت به افراد جوانتر و سالم تر نشان می دهند.



آیا انواع مختلفی از ویروس آنفلوانزا وجود دارد؟

ویروس های آنفلوانزا به سه نوع تقسیم می شوند ، انواع A، B و C. آنفلوانزا نوع A و B علت بیماری های تنفسی هستند که تقریباً در هر زمستان رخ می دهند و اغلب با افزایش میزان بستری در بیمارستان و مرگ همراه هستند. عفونت نوع C معمولاً باعث یک بیماری تنفسی بسیار خفیف می شود و تقریباً هیچ علائمی ندارد.

تفاوت بین انواع ویروس های آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا نوع C از جهات مهمی با انواع A و B متفاوت است. عفونت نوع C معمولاً باعث یک بیماری تنفسی بسیار خفیف می شود که علائمی نیز ندارد. این بیماری همه گیر نمی شود و تأثیر شدیدی در وضعیت سلامت عمومی ندارد که بر عکس انواع آنفلوانزای A و B است. آنفلوانزای A و B علت بیماریهای بیماری تنفسی است که تقریباً در هر زمستان رخ می دهند و همه گیر می شوند و اغلب با افزایش میزان بستری در بیمارستان و مرگ همراه هستند.

چرا مردم در برابر آنفلوانزا مصون نمی شوند؟

ویروس های آنفلوانزا به طور مداوم با گذشت زمان تغییر می کنند. این تغییر مداوم ویروس را قادر می سازد تا از سیستم ایمنی بدن دوری کند، به طوری که افراد در طول زندگی مستعد ابتلا به آنفلوانزا هستند. این فرآیند به شرح زیر عمل می کند: فرد آلوده به آنفلوانزا علیه آن ویروس آنتی بادی تولید می کند. با تغییر ویروس ، آنتی بادی های "قدیمی" دیگر ویروس "جدید" را تشخیص نمی دهند و فرد بیمار می شود. با این حال آنتی بادی های قدیمی می توانند محافظت جزئی در برابر ویروس های جدیدتر ارائه دهند.

ویروس آنفلوانزا چگونه تغییر می کند؟

ویروس های آنفلوانزا A و B بطور مداوم تحت نوعی تغییر قرار می گیرند که به آن می گویند: رانش آنتی ژنیک. این فرآیند عامل بیشتر تغییراتی است که در فاصله میان فصول آنفلوانزا رخ می دهند. تغییر دیگری - به نام تغییر آنتی ژنیک - فقط به صورت گهگاه اتفاق می افتد. در صورت دخ دادن این فرآیند، تعداد زیادی از افراد و بعضی اوقات کل جمعیت ، هیچ گونه محافظت آنتی بادی در برابر ویروس ندارند. این فرآیند ممکن است به یک بیماری همه گیر در سراسر جهان منجر شود، به نام همه گیری جهانی یا پاندمی.

در گذشته چه پاندمی های اصلی آنفلوانزا رخ داده است؟

در طول قرن گذشته ، همه گیری های جهانی سه بار رخ داده اند که هر یک از آنها منجر به مرگ و میر زیادی شده اند:

- ۱۹۱۸-۱۹۱۹ " آنفلوانزای اسپانیایی " A - منجر به بالاترین میزان مرگ و میر شناخته شده مربوط به آنفلوانزا: تقریباً ۵۰۰۰۰۰ مرگ در ایالات متحده ، ۲۰ میلیون نفر در سراسر جهان
- ۱۹۵۷-۱۹۵۸ " آنفلوانزای آسیایی " - A 70000 مرگ در ایالات متحده
- ۱۹۶۸-۱۹۶۹ " آنفلوانزای هنگ کنگ " A - ۳۴۰۰۰ کشته در ایالات متحد