

# آنفلوآنزا بیماری جدی است

2 مهر 1403

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه بر خلاف باور عمومی، آنفلوآنزا بیماری جدی است که می‌تواند عوارض خطرناکی داشته باشد، اظهار کرد: آنفلوآنزا به طور معمول در فصل‌های سرد سال شیوع بیشتری دارد و می‌تواند سینوس و بینی تا گلو، راه‌های تنفسی و ریه را درگیر کند.

دکتر فرشید رضایی با بیان اینکه بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا با شروع فصل سرد شیوع بیشتری پیدا می‌کنند، اظهار کرد: آنفلوآنزا شاید برای برخی افراد یک سرماخوردگی ساده به نظر برسد اما این بیماری می‌تواند عوارض جدی و حتی مرگباری داشته باشد؛ بنابراین مقایسه این بیماری با سرماخوردگی کار درستی نیست.

این متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه آنفلوآنزا یک بیماری حاد تنفسی است، خاطرنشان کرد: آنفلوآنزا به طور معمول در فصل‌های سرد سال شیوع بیشتری دارد و می‌تواند سینوس و بینی تا گلو، راه‌های تنفسی و ریه را درگیر کند. این بیماری از طریق سرفه، عطسه و تماس مستقیم با ترشحات بینی و دهان فرد آلوده به فرد دیگر منتقل می‌شود. با توجه به چگونگی انتقال آنفلوآنزا، بهداشت فردی و زدن ماسک برای پیشگیری از آنفلوآنزا اهمیت ویژه دارد.

## علائم آنفلوآنزا

وی درباره علائم آنفلوآنزا توضیح داد: ابتدا، تب بالا و ناگهانی در بیمار پدیدار می‌شود؛ گاهی اوقات بیماران، ساعت شروع ناگهانی تب را هم به خاطر می‌آورند. پس از تب، علائمی مانند بدن درد شدید، سردرد شدید، خارش گلو یا گلودرد آغاز می‌شود که می‌تواند با سرفه خشک، آبریزش یا گرفتگی بینی همراه باشد.

رضایی ادامه داد: بیماران برای رفع کسالت و خستگی مفرط به استراحت نسبی طی ۳ روز ابتدایی بیماری خود نیاز دارند؛ مصرف مایعات و سوپ به همراه استراحت کردن می‌تواند روند بهبود بیماری را سرعت بخشد. این احتمال وجود دارد که تهوع و اسهال در برخی بیماران مبتلا به آنفلوآنزا مشاهده شود که به آنتی‌بیوتیک نیاز ندارد.

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه علائم آنفلوآنزا مانند آبریزش بینی و بدن درد ممکن است با سرماخوردگی اشتباه گرفته شود، گفت: شدت علائم آنفلوآنزا معمولاً بیشتر و ناگهانی‌تر است؛ با توجه به این شرایط، بیماران باید دقت کنند که بیماری خود را به دیگران منتقل نکنند چرا که آنفلوآنزا می‌تواند در برخی سالمندان و گروه‌های پرخطر، منجر به مرگ شود.

## ضرورت واکسیناسیون

رضایی با بیان اینکه بسیاری از افراد از اهمیت واکسیناسیون علیه آنفلوآنزا بی‌خبر هستند، گفت: اواخر

شهریور و ابتدای پاییز، زمان مناسبی برای تهیه واکسن آنفلوآنزا از داروخانه‌ها است. واکسیناسیون به موقع آنفلوآنزا در ابتدای فصل سرد می‌تواند از مرگ هزاران سالمند و کودک خردسال جلوگیری کند.

این متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه آنفلوآنزا از دسته بیماری‌های عفونی مهم است که امکان پیشگیری با واکسن را دارد، خاطرنشان کرد: پس از شستن دست‌ها، واکسیناسیون سالانه، بهترین راه پیشگیری از آنفلوآنزا و عوارض این بیماری به حساب می‌آید. ویروس آنفلوآنزای انسانی به دلیل شرایط خاص ژنتیکی خود امکان جهش‌های سالانه ژنتیکی دارد. این ویروس با توجه به تغییرات ژنتیکی می‌تواند شدت بیماری را شدیدتر یا خفیف‌تر کند.

وی با بیان اینکه واکسن آنفلوآنزا ابتدای فصل سرد به بازار دارویی می‌آید و ایمنی بدن را در برابر ویروس‌های آنفلوآنزای رایج در همان سال تقویت می‌کند، گفت: واکسیناسیون نه تنها می‌تواند از خود فرد بلکه از اطرافیان و افراد آسیب‌پذیر مانند سالمندان، کودکان و بیماران مزمن نیز محافظت می‌کند. افرادی که از سالمندان مبتلا به بیماری‌های مزمن ناتوان‌کننده در منزل مراقبت می‌کنند، نه تنها باید برای فرد سالمند واکسن تهیه‌کنند بلکه می‌بایست نسبت به تزریق واکسن برای خود اقدام‌کنند تا از انتقال بیشتر این بیماری در خانواده و جامعه جلوگیری‌کنند.



مرکز مشاوره  
حالت خوب  
ازدواج، تحصیلی، خانواده  
دکتر کبری درویش پیشه  
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸  
مشاوره تلفنی

**تزریق واکسن برای چه کسانی ضروری است؟**

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره ضرورت تزریق واکسن گفت: لیست افرادی که می‌بایست به طور حتم نسبت به تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام‌کنند، طولانی است. سالمندان، کودکان زیر ۵ سال، زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن (قلبی، ریوی، کلیوی، دیابت و ...)، کارکنان مراکز درمانی و افرادی که در مراکز نگهداری از سالمندان ساکن هستند و کار می‌کنند به طور حتم می‌بایست نسبت به تزریق واکسن اقدام‌کنند.

## راه‌های پیشگیری از آنفلوآنزا

این متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه «شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون در طول روز» مهم‌ترین رفتار پیشگیری‌کننده از انتشار آنفلوآنزا در جامعه به حساب می‌آید، گفت: ویروس آنفلوآنزای انسانی روی نوک انگشتان و کف دست برای مدتی باقی‌ماند و ویروس به وسیله دست‌آلوده از طریق مالش چشم و بینی به بدن وارد می‌شود.

وی ادامه داد: پوشیدن ماسک در مکان‌های عمومی و شلوغ به هنگام ابتلا به آنفلوآنزا مانند بسیاری بیماری‌های تنفسی، یکی از توصیه‌های مهم به حساب می‌آید. اثربخشی پوشیدن ماسک در دوران کرونا را تجربه کردیم؛ افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف‌تری هستند با ماسک‌زدن می‌توانند تا حدی در برابر ویروس آنفلوآنزا از خود حفاظت‌کنند.

رضایی با اشاره به ضرورت حفظ فاصله با بیمار گفت: پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار همواره مورد تاکید است؛ حفظ فاصله یک تا دو متر از بیمار مبتلا به آنفلوآنزا می‌تواند از سرایت قطرات تنفسی آلوده به دیگران جلوگیری کند اما سرفه و عطسه می‌تواند قطرات آلوده را در مسافت‌های طولانی‌تری پرتاب کند.

وی ادامه داد: پوشش دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا قسمت داخل آستین لباس در منطقه آرنج از انتشار قطرات آلوده تنفسی جلوگیری می‌کند و جزو آداب تنفسی محسوب می‌شود. ضدعفونی کردن سطوح و وسایلی که بیمار دست آلوده خود را به آنها می‌زند، می‌تواند از آلوده شدن دست دیگران جلوگیری کند. به منظور ضدعفونی کردن سطوح می‌توان از الکل استفاده کرد؛ ضدعفونی کردن سطوح با اسپری الکل را در دوران کرونا تجربه کردیم و این کار نباید به وسواس و زیاده‌روی منجر شود.

رضایی گفت: برخلاف باور عمومی، آنفلوآنزا، یک بیماری جدی است که می‌تواند عوارض خطرناکی داشته باشد و با سرماخوردگی ساده متفاوت است. افراد با واکسیناسیون سالانه و رعایت بهداشت فردی می‌توانند از خود و خانواده‌شان در برابر این بیماری محافظت‌کنند. مراکز بهداشتی سراسر کشور آماده ویزیت بیماران مبتلا به آنفلوآنزا و راهنمایی توصیه‌های بهداشتی لازم به خانواده‌ها هستند.