

چگونه از فرزندان در برابر آنفلوآنزا محافظت کنیم

9 آذر 1404

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان گفت: ویروس آنفلوآنزا در کودکان یکی از شایع‌ترین ویروس‌های تنفسی فصلی است که هر ساله از پاییز تا اواسط زمستان شیوع پیدا می‌کند و می‌تواند برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند از جمله کودکان و نوزادان خطرناک باشد.

دکتر استاد ابراهیمی افزود: ویروس آنفلوآنزا در کودکان یکی از شایع‌ترین ویروس‌های تنفسی فصلی است که هر ساله از پاییز تا اواسط زمستان شیوع پیدا می‌کند و می‌تواند برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند از جمله کودکان و نوزادان خطرناک باشد.

وی ادامه داد: انتشار ویروس یک روز پیش از بروز علائم آغاز و تا ۵ تا ۷ روز پس از شروع علائم می‌تواند به دیگران منتقل شود. افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، ممکن است برای مدت بیشتری واگیردار باقی بمانند. کودکان نیز به طور معمول ویروس را به مدت بیشتری در بدن خود نگه می‌دارند و بنابراین می‌توانند تا ۱۰ روز بعد از شروع علائم، ناقل ویروس باشند. برای جلوگیری از انتقال ویروس به دیگران، افرادی که به آنفلوآنزا مبتلا شده‌اند باید در خانه بمانند و از تماس با دیگران خودداری کنند.

فرق آنفلوآنزا با سرماخوردگی چیست؟

دکتر استاد ابراهیمی ضمن اشاره به اینکه «آنفلوآنزا نباید با سرماخوردگی اشتباه گرفته شود»، افزود: در آنفلوآنزا، تب بالا، لرز، بدن‌درد و درد عضلانی شدید، سردرد، خستگی و بی‌حالی، سرفه خشک، گلودرد و آبریزش و گرفتگی بینی و کاهش اشتها از علائم بارز این بیماری هستند. در حالی که سرماخوردگی معمولاً با علائم خفیف‌تری همراه است.

تب و لرز؛ اولین زنگ خطر در کودکان

وی در ادامه ضمن اشاره به شایع‌ترین علائم بیماری در کودکان که تب و لرز است، گفت: تب و لرز یکی از اولین نشانه‌های این بیماری است و معمولاً دمای بدن کودک به بیش از ۳۸ تا ۴۰ درجه می‌رسد. این تب می‌تواند بین دو تا پنج روز ادامه پیدا کند و در کودکان خردسال با لرز همراه شود. در صورت عدم درمان به‌موقع، خطر عفونت گوش میانی و ذات‌الریه در کودکان و نوزادان به وجود می‌آورد.

واکسیناسیون؛ مؤثرترین سپر در برابر آنفلوآنزا

این متخصص اطفال واکسن سالانه آنفلوآنزا را «بهترین و مؤثرترین روش پیشگیری» دانست و تأکید کرد: زمان مناسب برای تزریق واکسن، از اواخر شهریور تا اواسط آبان است تا بدن پیش از شروع فصل شیوع، پادتن کافی تولید کند.



دوز مناسب واکسن در کودکان چگونه است؟

دکتر استاد ابراهیمی ضمن اشاره به اینکه کودکان از شش ماهگی می‌توانند واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند، خاطرنشان کرد: کودکان ۶ ماه تا ۹ سال که برای اولین بار واکسن آنفلوآنزا می‌زنند به ۲ دوز با فاصله حداقل ۴ هفته نیاز دارند؛ در حالی که در سال‌های آتی، تزریق تنها یک دوز کافی خواهد بود.

وی یاد آور شد: به دلیل تغییرات مداوم آنتی‌ژنیک ویروس آنفلوآنزا، تکرار و به‌روزرسانی سالانه واکسن برای حفظ ایمنی ضروری است.

دکتر ابراهیمی ضمن اشاره به اینکه واکسن آنفلوآنزا از سرماخوردگی جلوگیری نمی‌کند، افزود: واکسن آنفلوآنزا برای کلیه افراد بالای شش ماه توصیه می‌شود دقت کنید که این واکسن فقط از بیماری آنفلوآنزا پیشگیری می‌کند و تاثیری در پیشگیری از سرماخوردگی معمولی ندارد.

پیشگیری با رعایت بهداشت فردی؛ ساده، اما حیاتی

وی افزود: مهم‌ترین توصیه‌های پیشگیرانه را شامل شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون، پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه، پرهیز از حضور در محیط‌های شلوغ، تهویه مناسب فضاهای بسته، تغذیه سالم، خواب کافی و تقویت ایمنی بدن، استفاده از ماسک در محیط‌های پرجمعیتی، خودداری از روبوسی و دست دادن و در آغوش گرفتن دانست.

نقش تغذیه و شیردهی در تقویت ایمنی نوزادان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان ضمن اشاره به اینکه تغذیه با شیر مادر بهترین روش برای تقویت سیستم ایمنی نوزاد است، گفت: مادری که به آنفلوآنزا مشکوک باشد یا ابتلای او تأیید شده باشد، لازم است تمامی نکات بهداشتی و مراقبتی را رعایت کند تا از انتقال ویروس به نوزاد جلوگیری کند.

روش درمان بیماری آنفلوآنزا در کودکان، استراحت و نوشیدن مایعات است

دکتر استاد ابراهیمی افزود: بهترین درمان بیماری آنفلوآنزا، استراحت و نوشیدن مایعات از جمله (آب، آبمیوه‌های تازه مانند آب سیب و هویج، محلول ORS) و استفاده از روش‌های سنتی مانند پاشویه و تنشویه با آب ولرم (بدون الکل، نمک یا مواد افزودنی) مفید است ولی اگر متوجه شدید فرزند شما راحت نیست و درد دارد، با پزشک مشورت و در صورت تایید، از داروهای مسکن همچون استامینوفن کودکان استفاده کنید ولی هیچ گاه بدون مشورت پزشک به فرزندتان خود آسپیرین ندهید.

هشدار به والدین؛ از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک پرهیز کنید

وی توصیه کرد: به دکتر اصرار نکنید که برای کودک مبتلا به آنفلوآنزا، آنتی بیوتیک تجویز کند. این دارو فقط باکتری‌ها را از بین می‌برد. آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است و در اثر باکتری‌ها به وجود نمی‌آید. تنها در صورتی که عفونت ویروسی آنفلوآنزا منجر به یک عفونت ثانویه باکتریایی مانند ذات‌الریه یا عفونت گوش شود، آنگاه تجویز آنتی‌بیوتیک توسط پزشک ضروری خواهد بود.