

# مراقبت های ویژه آنفلوآنزای پاییزی

باید بدانیم که هر سال با رسیدن فصل پاییز، انواع عفونت های تنفسی هم سر و کله شان پیدا می شود پس بهتر است با آگاهی از روهای پیشگیری و مراقبت های فردی این پاییز را به سلامتی سپری کنیم.

مهم ترین عفونت تنفسی فصل های سرد سال در ایران، آنفلوآنزاست که به دلیل شباهت زیادش به ویروس کرونا گاهی حتی توسط پزشکان اشتباه گرفته می شود و همین باعث می شود که بیمار، دوره درمان طولانی تری را طی کند، دیرتر بهبود یابد و بسیار هم ضعیف شود.

## مردم ماسک زدن را یاد گرفته اند

شیوع پاندمی کرونا در اواخر سال ۱۳۹۸ باعث شد مردم بیش از قبل با عفونت های تنفسی آشنا شوند. تا پیش از آن، خیلی از افراد که به سرماخوردگی و آنفلوآنزا و دیگر عفونت های تنفسی مبتلا می شدند، به راحتی بدون ماسک در مترو و دیگر وسایل حمل و نقل عمومی تردد می کردند و در مکان های عمومی و فضاهای سرپوشیده حضور می یافتند و موجب انتشار و انتقال بیماری خود به دیگران می شدند. اما در چند سال اخیر آنها یاد گرفته اند که در صورت داشتن علائم تنفسی، استفاده از ماسک و رعایت دیگر پروتکلها را جدی تر بگیرند.

## هشدارها و غفلتها

هنوز هستند افرادی که در برابر عفونت های تنفسی مهم مثل کرونا و آنفلوآنزا برخورد خاصی دارند و آن را یک سرماخوردگی ساده تلقی می کنند و خود را ملزم به استفاده از ماسک و پرهیز از حضور در جمعها نمی دانند. این در حالی است که مسئولان وزارت بهداشت پیش بینی کرده اند که موارد آنفلوآنزا در پاییز و زمستان امسال افزایشی باشد چراکه با کاهش موارد کرونا، ویروس غالب، دوباره آنفلوآنزا خواهد بود. به همین منظور توصیه کرده اند که گروه های در معرض خطر حتما واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند تا از ابتلا به نوع حاد آن در امان بمانند.

## یکه های آنفلوآنزا

یکی از نکاتی که بسیاری از مردم از آن اطلاع ندارند، این است که

چه گروه‌هایی در برابر ویروس آنفلوآنزا در معرض خطر محسوب می‌شوند و باید حتما واکسن بزنند و برای تزریق واکسن آنفلوآنزا چه زمانی بهتر است؟ به‌گفته متخصصان، آنفلوآنزا 2 پیک دارد؛ یکی از پانزدهم مهر تا پایان آبان و پیک دوم از پایان آبان تا اواخر اسفند رخ می‌دهد.

## این گروه‌ها حتما بزنند

دکتر پیام طبرسی، متخصص بیماری‌های عفونی و رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری به همشهری می‌گوید: افراد در معرض خطر سالمندان بالای ۶۵ سال، افراد مبتلا به بیماری‌های نقص سیستم ایمنی یا سرطان، دیابت، بیماران قلبی، کلیوی، کبدی و ریوی حتما باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند.



## در انتظار اواسط پاییز

دکتر طبرسی با بیان اینکه تزریق بموقع واکسن آنفلوآنزا می‌تواند در پیشگیری از ابتلا بسیار مؤثر باشد و همچنین نقش مؤثری در جلوگیری از مرگومیر و بستری افراد دارد، می‌گوید: پیک شیوع آنفلوآنزا در ایران از اواسط مهرماه آغاز می‌شود و ممکن است چند موج دیگر هم تا آخر سال رخ دهد.

**یک نکته مهم درمورد واکسن کودکان زیر ۵ سال**

رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری درباره لزوم تزریق واکسن آنفلوآنزا در کودکان می‌گوید: کودکان زیر ۵ سال بهتر است واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. البته کودکان زیر ۵ سال به هیچ وجه نباید واکسن تولید ایران را بزنند. واکسن ایرانی فقط برای افراد بالای ۱۸ سال است و فعلا فقط روی آنها مطالعه انجام شده است.