

|                                                                                           |                                                                      |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|
| شماره سند: FO-2130<br>تاریخ تدوین: ۹۱/۹/۳۰<br>شماره بازنگری: ۰۲<br>تاریخ بازنگری: ۹۵/۱/۳۱ | مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)<br>عنوان سند: پمفلت آموزشی | واحد<br>آموزش سلامت |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|

## انفلوانزا

کد پمفلت: PA-6048 تاریخ آخرین بازنگری: ۹۵/۳/۲۲



### ویژه: بیماران

تهیه کننده: بخش عفونی - واحد آموزش سلامت

تایید کننده: ریاست بخش عفونی

### سوپ مرغ: مصرف سوپ مرغ می تواند برای تخفیف

سرماخوردگی موثر باشد، همچنین در تخفیف علائم عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی می تواند موثر واقع شود. البته بهتر است که در تهیه سوپ مرغ از انواع سبزیجات تازه نیز استفاده شود.

**غذاهای غنی از روی:** مصرف غذاهای غنی از روی ممکن است در تقویت سیستم ایمنی و تخفیف علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا موثر باشد. مواد غذایی غنی از روی عبارتند از: حبوبات، نخودفرنگی، غذاهای دریایی، گوشت قرمز و لوبیای سویا.

از مصرف محصولات شیرین حاوی شکر اجتناب شود.

**منابع:** ۱- برونر- سودارث، درسنامه داخلی- جراحی، بیماریهای تنفس، تهران، انتشارات بشری، ۲۰۱۲

۲- صفوی- برزو، اصول آموزش به بیمار، تهران، سالمی، ۲۰۰۶



آدرس: چهار راه ابن سینا — میدان امام رضا (ع)

<http://www.mums.ac.ir/emamreza>

تلفن تماس: ۳۸۵۹۳۰۳۱

توجه شود که ملاقات کنندگانی که قبل و هنگام بستری شدن بیمار با او در تماس بوده اند، احتمال دارد به انفلوانزا مبتلا شوند.

**شستشوی مکرر دستها با آب و صابون و خودداری از تماس دست با سطوح** (در زمان حضور ضروری در اتاق ایزوله) ضروری است. لیوان و سایر ظروف بیمار باید قبل از استفاده توسط دیگران، با آب و صابون شسته شوند.

### رژیم غذایی

معمولاً اشتها به هنگام انفلوانزا کم می شود. شاید در ابتدا فقط اشتها به مایعات داشته باشید، سپس پس از مدتی به وعده های غذایی کوچک حاوی مواد نشاسته ای بدون ادویه (نان سوخاری، برنج، پوره، غلات پخته شده، سیب زمینی پخته) اشتها پیدا کنید.

**روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید** (خصوصاً اگر تبان بالا باشد). نوشیدن مایعات بیشتر مثل آب میوه، چای و نوشیدنی های غیر گازدار نیز به رقیق شدن ترشحات کمک می کنند.

**مصرف مواد مغذی تازه و طبیعی:** بی شک ترکیبات موجود در مواد مغذی تازه و طبیعی نظیر سبزیجات و میوه های تازه (نظیر پرتقال و گریپ فروت) و مغزها در تقویت سیستم ایمنی در برابر بیماری ها مفید می باشند.

## مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

مطالب فوق به منظور آشنایی با بیماری آنفلوانزا و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

## آیا میدانید بیماری آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا بیماری ویروسی است که با تب، سردرد، درد عضلانی، عرق، آبریزش بینی، گلودرد و سرفه مشخص می شود. سرفه اغلب شدید است و برای مدتی ادامه می یابد. ولی سایر نشانه های بیماری بعد از ۷-۲ روز خودبخود بهبود می یابد. آنفلوانزا یک عفونت ویروسی است که بینی، گلو و ریه را درگیر می کند. علائم این بیماری شامل تب، درد بدن، سردرد، خستگی، بی اشتها، سرفه خشک، احساس خشکی یا زخم در گلو می باشد که به صورت ناگهانی ایجاد می شوند. آنفلوانزا با سرماخوردگی متفاوت است و علائم شدید تری دارد. بیشتر افراد بدون هیچ مشکل خاصی خوب می شوند اما برخی اوقات عفونت دیگری هم به آن اضافه می شود مانند عفونت گوش، عفونت سینوس ها، و یا التهاب مجاری هوایی (برونشیت). مراقبت خوب در منزل می تواند از ایجاد این مشکلات جلوگیری کند. بیشتر افرادی که دچار این عوارض شوند ممکن است در بیمارستان بستری گردند.

## چگونه از آنفلوانزا پیشگیری کنیم؟

- ۱- پوشاندن بینی و دهان با دستمال هنگام سرفه یا عطسه
- ۲- شستن دست ها با آب و صابون مخصوصاً بعد از سرفه یا عطسه
- ۳- تمیز کردن دست ها با تمیزکننده دست الکلی
- ۴- پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار
- ۵- پرهیز از لمس چشم ها، بینی یا دهان با دست نشسته
- ۶- در صورت ابتلا به بیماری آنفلوانزا، ماندن در منزل و نرفتن به محل کار یا مدرسه و کاهش تماس با دیگران برای جلوگیری از آلوده کردن آنان
- ۷- از تماس نزدیک با مسافران و افرادی که مبتلا به عفونت دستگاه تنفسی فوقانی هستند پرهیز کنید.
- ۸- از دست زدن به اشیاء و سطوح صاف در مناطق عمومی که احتمال خطر وجود دارد پرهیز نمایید.
- ۹- به محض مشاهده علائم بیماری به پزشک مراجعه نمایید.
- بیماران دریافت کننده داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی از مسافرت به مکان های پرخطر پرهیز کنند.
- ۱۰- نشانه های بیماری را با حساسیت فصلی و سرماخوردگی اشتباه نگیرید.
- ۱۱- از رفت و آمد کودکان در جاهای عمومی جلوگیری کنید.
- ۱۲- آموزش لازم به کودکان قبل از بازگشایی مدارس داده شود
- ۱۳- کودکان زیر ۵ سال، سالمندان بالای ۶۰ سال، بیماران قلبی و بیماران دریافت کننده داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی از مسافرت به مکان های پرخطر پرهیز کنند.

با تزریق واکسن به صورت سالیانه، می توان از

ابتلا به آنفلوانزا پیشگیری کرد.

واکسیناسیون در این افراد توصیه می شود: کودکان ۶ماه تا ۲ سال، افراد بالای ۵۰ سال و افراد مبتلا به آسم، بیماری مزمن قلبی و ریوی، یا اختلال سیستم ایمنی بدن

## در صورت نیاز به بستری شدن به خاطر بسپاریم:

معمولاً تا ۲۴ ساعت پس از قطع تب فرد بیمار در بیمارستان تحت نظر قرار میگیرد یا در صورتیکه علت دیگری برای بیماری تشخیص داده شده مرخص میگردد. اقدامات پیشگیری از انتقال تنفسی و بهداشت دستها (شست و شوی دستها با آب و صابون بمدت ۲۰-۱۵ ثانیه) برای کاهش خطر انتقال ویروس بسیار با اهمیت است اقدامات احتیاطی جهت مراقبت تمامی بیماران باید صورت پذیرد و تا ۷روز پس از بروز بیماری یا تا زمانیکه علائم بر طرف گردند، ادامه یابد.

در صورت بستری در بیمارستان کلیه موارد زیر بایستی رعایت شود:

۱- ملاقات کنندگان بیماران دچار آنفلوانزا بایستی محدود به افرادی شوند که حضور آنان در نزدیکی بیمار (ترجیحاً در پیش اتاق) از نظر عاطفی به بهبود بیمار و مراقبت از او کمک نماید. اگر حضور ملاقات کننده در اتاق بیمار ضروری است، بایستی هنگام ورود به اتاق بیمار از وسایل حفاظتی استفاده شود.