



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

آشنایی با بیماری آنفلانزا



ویژه: عموم افراد جامعه

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۰-۱۰۱۲

شماره بازنگری: ۰۶

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد کنترل عفونت- واحد آموزش سلامت

* ترکیبات موجود در مواد مغذی تازه و طبیعی نظیر سبزیجات و میوه های تازه نظیر پرتقال و گریپ فروت، مغزها و آجیل و حبوبات مانند لوبیا سفید در تقویت سیستم ایمنی در برابر بیماری ها مفید می باشند.

* مصرف غذاهای غنی از روی در تقویت سیستم ایمنی و تخفیف علائم سرماخوردگی و آنفلانزا موثر می باشد.

مواد غذایی غنی از روی عبارتند از: حبوبات، نخودفرنگی، غذاهای دریایی، گوشت قرمز و لوبیای سویا.

* مصرف سیر، عنب، آویشن و زنجبیل، چای عسل و لیمو، ماست پروبیوتیک در بهبود علائم آنفلانزا کمک کننده است.

* موز، برنج، سیب و نان را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

* توصیه می شود مواد مغذی تازه و طبیعی مانند اسفناج، کلم پیچ، کلم بروکلی و بلغور جو دوسر مصرف کنید.

* مصرف الکل را قطع کنید. از مصرف نوشیدنی کافئین دار و غذاهای فست فود خودداری کنید.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* در طول مدت بستری، جهت پیشگیری از انتقال ویروس، بهداشت دست ها (شستن مکرر دست ها با آب و صابون به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه) را رعایت کنید.

* با توجه به شرایط بیماری آنفلانزا، شما در اتاق ایزوله بستری می شوید و امکان ملاقات مستقیم شما با همراهیان وجود ندارد در طی این مدت همراهیان شما می توانند از طریق تلفن جویای احوال شما باشند.

* در صورت نیاز شما به همراهی، طبق دستور پزشک، فرد همراه شما باید از وسایل حفاظت فردی هنگام ورود به اتاق شما استفاده کند. توصیه می شود فرد مراقب شما شستشوی دست ها را به طور مرتب انجام دهد. در بزرگسالان معمولاً بیماری از یک روز قبل بروز علائم تا ۷ روز بعد از قطع تب می تواند به سایر افراد منتقل شود، این مدت در کودکان مبتلا طولانی تر است و گاهی تا ۲۱ روز بعد شروع علائم ادامه می یابد.

توصیه های رژیمی در صورت ابتلا به آنفلانزا

* معمولاً هنگام مبتلا شدن به بیماری آنفلانزا، اشتها شما کم می شود یا شاید در ابتدا فقط اشتها به مایعات داشته باشید، توصیه می شود وعده های غذایی کوچک در دفعات متعدد استفاده کنید. مواد نشاسته ای بدون ادویه مانند نان سوخاری، برنج، پوره، غلات پخته شده، سیب زمینی پخته و سوپ مرغ و آبگوشت در تسکین علائم و بهبود حال عمومی مفید می باشند.

* روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید خصوصاً اگر تب تان بالا باشد. نوشیدن مایعات فراوان مثل آب میوه طبیعی، چای و نوشیدنی های غیر گازدار نیز به رقیق شدن ترشحات شما کمک می کند.



هموطن گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی شما با بیماری آنفلوانزا و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب ارائه شده، در جهت پیشگیری و درمان این بیماری اطلاعات لازم را کسب نمایید.

آیا می دانید بیماری آنفلوانزا چیست؟

یکی از ویروس های خطرناکی که می تواند هر سال، تعداد زیادی از افراد را بیمار کند، ویروس آنفلوانزا است.

آنفلوانزا یک ویروس تنفسی است که بر روی گلو، بینی، نایژه و گاهی هم ریه تاثیر می گذارد. انواع مختلفی از ویروس آنفلوانزا وجود دارند که هر سال تغییر می کنند.

ویروس آنفلوانزا برای بیشتر افراد، نوعی ناراحتی است که در چند روز کاهش می یابد، اما گاهی بیماری می تواند باعث عوارض بهداشتی، مراجعه به بیمارستان و حتی مرگ شود.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، هر سال ۵ تا ۱۰ درصد بزرگسال و ۲۰ تا ۳۰ درصد کودکان، مبتلا به ویروس آنفلوانزا می شوند که ۳ تا ۵ میلیون از این موارد، شدید هستند و منجر به مرگ ۲۵۰ الی ۵۰۰ هزار نفر می شود.

بیماری آنفلوانزا چه علائمی دارد؟

علائم آنفلوانزای فصلی می تواند از فرد به فرد متفاوت باشد اما معمولاً شامل موارد زیر می شود:

* وجود تب بالاتر از ۳۷٫۸ درجه سانتی گراد

* سردرد و درد عضلانی

* خستگی

* وجود سرفه و گلو درد

* اکثر افراد مبتلا به آنفلوانزا دارای تب و درد عضلانی هستند و بعضی افراد نیز علائم سرماخوردگی مانند (آبریزش بینی و گلودرد) دارند. نشانه های آنفلوانزا معمولاً طی دو تا پنج روز بهبود می یابند.

در چه صورت باید به پزشک مراجعه کنید؟

* علائم مشابه آنفلوانزا که ظاهراً در حال بهتر شدن هستند، اما مجدداً با تب و سرفه های شدید بروز می کند.

* تنفس دشوار یا تنگی نفس * بروز تشنج

* درد قفسه سینه یا درد شکمی * نداشتن ادرار

* استفراغ شدید یا مداوم

* علائم کم آبی مانند دهان خشک یا عدم اشک حین گریه در نوزادان

* سرگیجه ناگهانی و ادامه دار

* تورم دهان یا گلو

چگونه از مبتلا شدن به آنفلوانزا پیشگیری کنید؟

همیشه به خاطر داشته باشید پیشگیری بهتر از درمان است.

* از تماس با فرد مبتلا مانند: روبوسی، نزدیک شدن بیش از حد به فرد و همچنین لمس اشیاء آلوده اطراف فرد بپرهیزید.

* دست های خود را به طور مداوم با آب و صابون بشویید.

* اگر فردی در منزل شما به آنفلوانزا مبتلا شده است، وسایل شخصی مثل قاشق، لیوان و بشقاب او را از سایرین جدا کنید.

* غذاهایی که سیستم ایمنی و دفاعی بدن را افزایش می دهد استفاده کنید.

* اگر جز افراد در معرض خطر بیماری شدید آنفلوانزا هستید بایستی **سالیانه** واکسن آنفلوانزا را تزریق کنید. بهترین زمان تزریق واکسن شهریور ماه تا اواسط مهر می باشد.

واکسیناسیون در این افراد توصیه می شود: کودکان ۶ ماه تا ۲ سال، افراد بالای ۵۰ سال، خانم های باردار و افراد مبتلا به بیماری مزمن مانند آسم، بیماری مزمن قلبی و ریوی، افرادی که شیمی درمانی می شوند یا افرادی با نقص سیستم ایمنی

* ویتامین ها به ویژه ویتامین گروه (ث) را مصرف کنید، میوه جات و سبزیجات تازه سرشار از ویتامین ها هستند.

* از لمس چشم ها و دهان خود با توجه به احتمال وجود آلودگی بپرهیزید و مرتب دستانتان را بشویید یا با الکل ضدعفونی کنید. دستمال کاغذی استفاده شده را در ظرف زباله درب دار معدوم کنید.

* کودکان زیر ۵ سال، سالمندان بالای ۶۰ سال، بیماران قلبی و بیماران دریافت کننده داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی باید از مسافرت به مکان های پرخطر بپرهیزند.

نکات مهم در صورت بستری شدن در بیمارستان:

اگر طبق دستور پزشک نیاز به بستری شدن شما در بیمارستان باشد، معمولاً تا ۲۴ ساعت پس از قطع تب، باید در بیمارستان تحت نظر قرار بگیرید.

