

اطلاعاتی در مورد آنفلوانزا برای عموم مردم

دکتر محمد رحیم کدیور - فوق تخصص بیماری های عفونی کودکان - استاد گروه کودکان

آنفلوانزا بیماری شدید تب دار دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی است که به وسیله ویروس آنفلوانزا ایجاد می شود. این بیماری هر ساله به صورت همه گیری در مناطق معتدل در پائیز و زمستان در تمامی جهان اتفاق می افتد. سالیانه میلیون ها نفر در دنیا به بیماری آنفلوانزا مبتلا می شوند که چند میلیون نفر از آن ها در بیمارستان ها بستری می شوند و متأسفانه تعدادی نیز فوت می کنند. بیشتر مرگ هادر افراد مسن، کودکان زیر دو سال و افراد با بیماری های مزمن اتفاق می افتد.

ویروس بیماری شامل سه تیپ A، B و C است که تیپ C معمولاً به صورت انفرادی تولید بیماری می کند ولی تیپ A و B باعث همه گیری می شوند.

دو راه مهم برای انتقال وجود دارد:

اول از طریق ذرات تنفسی در هوا (راه مستقیم) که در زمان صحبت کردن، عطسه و سرفه فرد بیمار، به افراد دیگر منتقل می شود.

دوم از طریق سطوح آلوده به ترشحات تنفسی فرد بیمار مخصوصاً با دستهای آلوده. ویروس در محیط بیرونی زیاد زنده نمی ماند و معمولاً پس از چند ساعت یا حداکثر دو روز از بین می رود. سرعت زیاد انتشار این ویروس هر ساله باعث پاندمی جهانی می شود.

دوره کمون و سرایت پذیری بیماری:

دوره کمون (نهفتگی) بیماری بین ۱ تا ۳ روز است و بیماران از یک روز قبل از بروز علائم تا یک هفته بعد از بروز علائم می توانند بیماری را به دیگران انتقال دهند.

علائم بیماری:

علائم از حالت بدون علامت تا پنومونی شدید و حالات دیگری که منجر به مرگ می شود، متغیر است. علائم شامل تب، آبریزش و گرفتگی بینی، گلودرد، سردرد، سرفه، بی حالی و دردهای عضلانی است. تنفس تند یا اختلال در تنفس، تمایل رنگ پوست به خاکستری یا آبی، کم اشتها، تهوع و اسهال، عدم تعامل با دیگران، خواب طولانی و زودرنجی از علائم دیگر بیماری است.

علائم فرم شدید بیماری شامل موارد ذیل است:

- تب بالا به مدت بیش از سه روز
- حال عمومی بد

- نشانه های تنفس مشکل دار مثل تنفس تند یا دشوار
- درد یا احساس فشار در قفسه سینه یا شکم
- درد شدید ماهیچه ها (عدم توانایی در راه رفتن)
- سرگیجه شدید
- اختلال سطح هوشیاری
- دهیدراتاسیون (کم آبی) شدید
- استفراغ شدید و مداوم
- تغییرات رنگ کبود و یا خاکستری پوست
- عود تب و سرفه شدید پس از بهبود اولیه علائم آنفلوانزا

گروه های زیر بیشتر در خطر عوارض این بیماری هستند:

کودکان زیر ۵ سال مخصوصاً زیر ۲ سال، افراد بالای ۶۵ سال، زنان باردار، افراد دارای بیماری های مزمن مثل دیابت، فشار خون بالا، بیماران قلبی، بیماران مزمن ریوی مثل آسم، فیبروز سیستیک و ...، بیماری های ارثی متابولیک، بیماری های مزمن خونی مثل سیکل، بیماری های مزمن کلیوی، کبدی و عصبی ماهیچه ای، چاقی شدید و کودکانی که آسپیرین طولانی مدت دریافت می کنند.

درمان:

در اکثر بیماران درمان حمایتی است و شامل کنترل تب با داروهای تب بر، نوشیدن مایعات فراوان و استراحت کامل است.

داروی ضد ویروسی فقط در گروه های پرخطر با تجویز پزشک صورت می پذیرد. آنتی بیوتیک در درمان بیماران آنفلوانزا هیچ نقشی ندارد اما در افرادی که به خاطر بیماری آنفلوانزا عفونت ثانویه می گیرند، لازم است.

پیشگیری:

تلقیح واکسن آنفلوانزا اولین راه پیش گیری است که در تمامی افراد بالاتر از ۶ ماه توصیه می شود (به غیر از کسانی که آلرژی شدید و تهدید کننده به مواد واکسن دارند). گروه های ذیل در اولویت بیشتری از تلقیح واکسن قرار دارند:

- کودکان زیر ۵ سال
- افراد بالاتر از ۶۵ سال،
- بیماران مزمن ریوی و قلبی، کلیوی، کبدی، عصبی، عصبی ماهیچه ای، خونی یا متابولیک
- افراد با سیستم ایمنی پائین

- خانم های باردار
- کودکان زیر ۱۸ سال که آسپیرین می گیرند
- چاقی شدید

پرسنل ارائه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی و افرادی که در منزل کودکان زیر ۵ سال یا بالاتر از ۶۵ سال دارند، یا در منزل، افراد با ریسک بالای ذکر شده دارند در اولویت تزریق واکسن قرار دارند. بهترین زمان تلقیح واکسن قبل از شروع فصل آنفلوانزا در مهر ماه است ولی در هر زمان تا پایان فصل آنفلوانزا پیشنهاد می شود.

واکسن هائی که امسال فعلاً در دسترس ایرانیان است شامل Influvac trivalent (شامل دو نوع آنفلوانزای A و یک نوع B) و Influvac Tetra (شامل دو نوع آنفلوانزای A و دو نوع B) هلندی و Vaxigrip Tetra (شامل دو نوع آنفلوانزای A و دو نوع آنفلوانزای B) فرانسوی می باشد.

Influvac Trivalent برای کودکان ۶ ماه به بعد و Influvac Tetra برای کودکان سه سال به بعد مصرف می شود. دوز واکسن در ۶ ماه تا سه سال ۰/۲۵. یا ۰/۵ میلی لیتر است. واکسن Vaxigrip Tetra برای کودکان ۶ ماه به بعد مصرف می شود و دوز آن برای تمامی سنین ۰/۵ میلی لیتر می باشد.

کودکان ۶ ماه تا آخر ۸ سال چنانچه برای بار اول واکسینه می شوند دو بار به فاصله یک ماه باید واکسن بگیرند و برای بقیه گروه ها یک بار کافی است. واکسن، ایمنی کامل در تمامی افراد را نمی دهد و فرد را در برابر سرماخوردگی های معمولی محافظت نمی کند.

عوارض ناخواسته ای مثل سردرد، درد عضلانی، لرز، بی قراری، احساس ناخوشی، تب، علائم سندرم شبیه آنفلوانزا، سفتی، قرمزی و تورم در محل تزریق واکسن تا سه روز پس از انجام واکسیناسیون ممکن است وجود داشته باشد که پس از یک تا سه روز خود به خود از بین می رود.

دومین راه پیش گیری عدم تماس با افراد بیمار است که بهتر است بیمار از حضور در مکان های شلوغ خودداری کند، ماسک استفاده کند، فاصله فیزیکی را رعایت کند، دست ها مرتب با آب و صابون یا محلول های شامل الکل تمیز شوند و آداب تنفسی رعایت شوند (موقع عطسه و سرفه با استفاده از دستمال کاغذی جلوی دهان گرفته شود و دستمال کاغذی های آلوده به شکل صحیح دفع شوند و سپس دستها ضدعفونی شود). از دست دادن با دست های آلوده و روبوسی با سایرین خودداری شود. در صورت بروز علائم، بیماران بلافاصله باید به پزشک مراجعه کنند. مبتلایان بهتر است در مدرسه یا محل کار حضور نداشته باشند و در منزل استراحت کنند و کمترین تماس با افراد دیگر داشته باشند.

با تشکر

واحد بهداشت مجتمع دخترانه آموزشی فرهنگی امام رضا (ع)