

# الأنفلونزا والوقاية

أبريل 14 , 2018 Posted on



Category: [طب](#)

بواسطة: المحيط

مرضٌ فيروسيٌّ مُعدٌّ شائعٌ، ينتشر من خلال السُّعال والعطاس. وقد يكون شديدَ الإزعاج، إلا أنَّ شِدَّةَ (influenza flu) ، الأنفلونزا المرض تبدأ بالتحمُّن عادةً خلال أسبوعٍ تقريباً. ويمكن أن تحدث عدوى الأنفلونزا طوالَ أيَّامِ السنة، ولكن من الشائع أن تحدث أيضاً "seasonal flu" خلال فصل الشتاء، وهذا هو سبب تسميتها "بالأنفلونزا الموسميَّة

## الأعراض الرئيسية للأنفلونزا

- إلى 38 درجة مئوية أو أكثر (fever) ارتفاع درجة حرارة الجسم (حمى)
- الإرهاق والضعف
- الصداع
- الشعور بالآلام وأوجاع عامَّة
- سعال جاف

والتهاب الحلق sneezing والعطاس runny nose كما يمكن أن تظهر أعراضٌ شبيهةٌ بأعراض الزكام، كانسداد أو سيلان الأنف

نتيجة الإصابة بالأنفلونزا؛ ولكن هذه الأعراض تكون أقلَّ شدةً من الأعراض السابقة الأخرى، sore throat، قد تؤدي الأنفلونزا إلى شعور الشخص بالإنهاك والتَّوعُّك الشديد، إلى درجةٍ تستدعي ملازمة الفراش والاستراحة حتى الشعور بتحسن الحالة.

### الإجراءات التي ينبغي القيام بها

ليس هناك ضرورةً لمراجعة الطبيب إذا ظهرت عند الشخص أعراضٌ شبيهة بالأنفلونزا، وكان يشعرُ بصحةٍ وعافية. يكون العلاجُ الأفضل لهذه الحالة هو الاستراحة في المنزل، مع المحافظة على البقاء دافئاً، وشرب الكثير من الماء لتجنب الإصابة كما يمكن استعمالُ باراسيتامول أو إيبوبروفين لخفض درجة الحرارة المرتفعة، وتخفيف الآلام عند dehydration. بالتجفاف الضرورة.

ينبغي تجنبُ الذهاب إلى العمل أو المدرسة حتى تحسُن الحالة، ويستغرق هذا حوالي أسبوعٍ عندَ معظم الأشخاص.

### متى ينبغي مراجعة الطبيب؟ آلية عمل الدواء

يجب الاهتمامُ بمراجعة الطبيب في الحالات التالية:

- عمر المريض 65 عاماً أو أكثر.
  - وجود حمل.
  - أو مرض القلب أو مرض رئوي أو مرض كلوي أو مرض diabetes وجود حالة صحّية طويلة الأمد، مثل داء السكري عصبى.
  - أو العدوى بفيروس العوز المناعي chemotherapy وجود ضعف في جهاز المناعة، مثل فترات المعالجة الكيميائية البشرية.
  - (الشعور بألم صدري أو بضيق النَّفَس أو بصعوبة التنفُّس، أو عند بدء خروج دم في أثناء السعال (نفث دموي).
  - تفاقم الأعراض بمرور الوقت، أو عدم تحسُّنها بعدَ مرور أسبوعٍ.
- قد تكون هناك ضرورةً لاستعمال دواءٍ في مثل هذه الحالات، سواءً للعلاج أو للوقاية من حدوث مضاعفات الإصابة بالأنفلونزا. وقد يصفُ الطبيبُ أحدَ الأدوية المضادَّة للفيروسات لتخفيف شدة الأعراض، وللمساعدة على تسريع الشفاء.

## طرق الوقاية

يمكن أن يحدَّ الشخصُ من إصابته بالعدوى أو من نقلها للآخرين من خلال الالتزام بقواعد النظافة الجيدة؛ حيث ينبغي غسلُ اليدين بالماء الدافئ والصابون بشكلٍ منتظم، بالإضافة إلى:

- تنظيف الأسطح بانتظام، مثل لوحة مفاتيح الكمبيوتر والهاتف ومقابض الأبواب، وذلك للتخلُّص من الجراثيم.
- استعمال المناديل الورقية لتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس.
- وضع المناديل الورقية المستعملة في سلَّة المهملات بأسرع وقتٍ ممكن.

كما يمكن المساعدة على الحدّ من انتشار الأنفلونزا من خلال تجنّب التواصل غير الضروري مع الأشخاص الآخرين خلال فترة العدوى، حيث ينبغي عدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة حتّى الشعور بالتحسّن أو الأدوية annual flu vaccine ينبغي أن يستعمل الأشخاصُ المُعرّضون لخطر أكبر للإصابة بالأنفلونزا لقاح الأنفلونزا السنوي المضادّة للفيروسات، والتي تساعد على الحدّ من خطر العدوى

## لقاح الأنفلونزا

عندَ الفئات التالية flu vaccine يجب استعمالُ لقاح الأنفلونزا

• الأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم 65 عاماً

• النساء الحوامل

• (الأشخاص شديدي البدانة (ممن تجاوز مؤشّر كتلة الجسم لديهم 40

• أو disease long-term heart الأطفال والبالغون الذين يُعانون من حالةٍ صحيّةٍ كامنة (وخصوصاً مرض القلب المزمن (المرض الرئوي

• الأطفال والبالغون الذين يُعانون من ضعفٍ في جهاز المناعة

كما يمكن استعمالُ لقاح الأنفلونزا السنوي والمُصنّع على شكل بخاخٍ أنفي عندَ الأطفال الأصحاء، والذين تتراوح أعمارهم بين 3-4 سنوات، وكذلك للأطفال في سنوات الدراسة الأولى والثانية أيضاً

يُعدُّ فصلُ الخريف الفترةَ المناسبة لاستعمال اللقاح، وذلك خلال الفترة بين شهر أيلول/سبتمبر وأوائل شهر تشرين الثاني/نوفمبر

ينبغي أن يحصل الشخصُ على لقاحٍ ضدّ الأنفلونزا سنوياً حتى يبقى مُحصّناً من الإصابة بها، ذلك أنّ الفيروسات المُسبّبة للأنفلونزا تتغيّر سنوياً

### المراجع:

1- [الأنفلونزا](http://almoheet.net/%d8%a7%d9%84%d8%a3%d9%86%d9%81%d9%84%d9%88%d9%86%d8%b2%d8%a7-%d9%88%d8%a7%d9%84%d9%88%d9%82%d8%a7%d9%8a%d8%a9/). الموسوعة الصحية. اطلع عليه بتاريخ 2018/4/14 م - 1