

# آموزش راه های پیشگیری از بیماری آنفلوآنزا

تهیه کننده: سهیلا صالحی  
مراقب سلامت دبستان شاهد ( شهید  
منفردیان) شهرستان داراب

سال تحصیلی ۹۹-۹۸

# آنفلوآنزا (فلو) چیست؟

آنفلوآنزا یک بیماری است که توسط **ویروس های آنفلوآنزا** ایجاد می شود. آنفلوآنزا ممکن است باعث شود افراد سرفه کنند و گلو درد و تب پیدا کنند. همچنین ممکن است آب ریزش بینی، احساس خستگی، بدن درد، یا علائم ناخوشی دیگر در بیمار ظاهر شود. آنفلوآنزا هر ساله ظاهر می شود و در آمریکا بیشتر **در پائیز و زمستان** شیوع دارد. مردم از هر رده سنی، از کودکان و بزرگسالان گرفته تا سالمندان، ممکن است آنفلوآنزا بگیرند

# اهمیت آنفلوآنزا

سرعت انتشار  
کثرت مبتلایان  
قابلیت ایجاد همه گیری

احتمال بروز عارضه و مرگ و میر در  
گروه های پرخطر بیشتر است.

# تاریخچه بیماری آنفلوآنزا

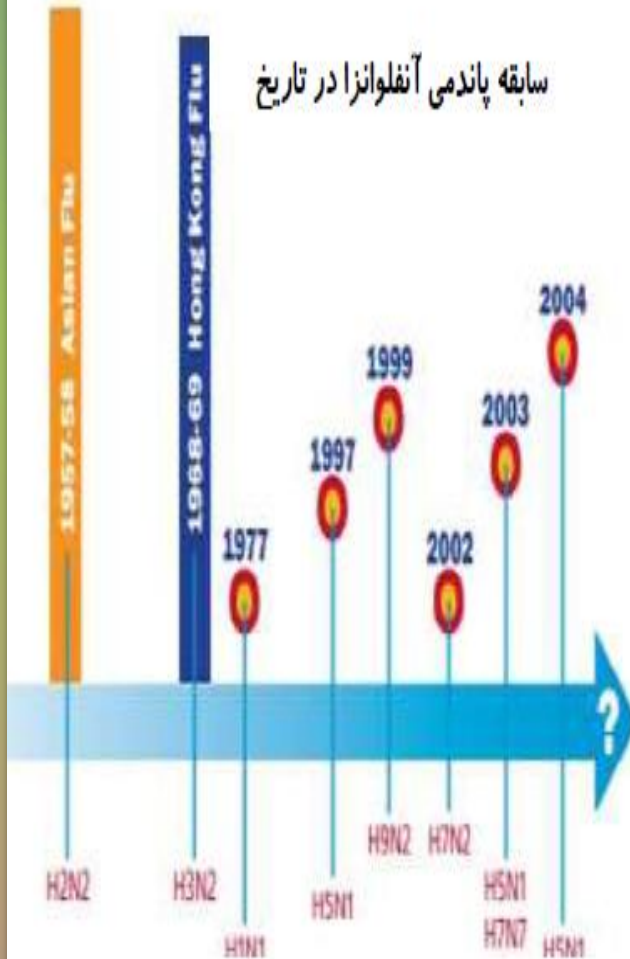
در قرن بیستم ویروس آنفلوآنزا در سال ۱۹۱۸ شیوع پیدا کرد و تا امروز آمار مرگ و میر یک سیر نزولی را طی کرده است. به این صورت که در آغاز فعالیت این ویروس مرگ های دسته جمعی حتی ۴۰ میلیون نفر در یکسال گزارش شده است اما به مرور کاهش یافت. امروزه گونه های جدیدتر این ویروس مانند آنفلوآنزای پرندگان یا آنفلوآنزای خوکی نیز ظهور کرده اند.

## Significant Dates in Human Influenza History

## وقوع چهار پاندمی آنفلوانزا

Part (4-2)

سابقه پاندمی آنفلوانزا در تاریخ



سال	نوع آنفلوانزا	مرگ و میر انسانی
۱۹۱۸	اسپانیایی (فصلی)	بیش از ۵۰ میلیون
۱۹۵۷	آسیایی (فصلی)	حدود ۲ میلیون
۱۹۶۸	هنگ کنگی (فصلی)	حدود ۱ میلیون
۲۰۰۹	H1N1, A (خوکی)	تخمین حدود ۵۰۰ هزار

در ۱۰۰ سال گذشته  
چهار پاندمی  
با انواع جدید ویروس

# علل بیماری

اورتومیکسو ویروس ها از عوامل بروز آنفلوانزا هستند. آنفلوانزا شامل:

ویروس آنفلوآنزای A ،

آنفلوآنزای B

و آنفلوآنزای C می باشد که از طریق تماس

مستقیم یا غیر مستقیم گسترش پیدا می کنند.

<p>Part (2-1) <b>ویژگیهای بیماری</b></p>	<p><b>نوع آنفلوانزا</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- از انسان به انسان منتقل می شود.</li> <li>- در صورت ابتلا معمولا عارضه خاصی ندارد و بهبودی حاصل می گردد.</li> <li>- واکسن آن در دسترس است و برای افراد خاصی توصیه می شود.</li> </ul>	<p><b>آنفلوانزای فصلی</b> <b>Seasonal</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ظهور گونه ای جدید از ویروس آنفلوانزا ◀ ناشناخته برای سیستم ایمنی بدن ◀ ابتلای تعداد زیاد انسان ها</li> <li>- شیوع بالای آن می تواند منجر به همه گیری جهانی ( پاندمی ) گردد.</li> <li>- اقصاء مختلف جامعه را درگیر می کند به دلیل کاهش نیروی انسانی ارائه دهنده خدمات ، می تواند باعث اختلال در امور اجتماع گردد.</li> <li>- وقوع پاندمی ، موارد بالای ابتلا و مرگ و میر را به همراه خواهد داشت.</li> <li>- واکسن موثر و بی خطر ، حداقل شش ماه پس از بروز پاندمی می تواند در دسترس قرار گیرد.</li> </ul>	<p><b>آنفلوانزای پاندمیک (جهانگیری)</b> <b>Pandemic</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بطور معمول در بین پرندگان اتفاق می افتد.</li> <li>- ویروس این بیماری از نوع H5N1 بسیار کشنده است.</li> <li>- می تواند از پرنده به انسان منتقل شود.</li> <li>- ابتلای انسان به این بیماری بسیار خطرناک است و مرگ و میر بالایی دارد.</li> <li>- ایمنی انسانی نسبت به این نوع آنفلوانزا وجود ندارد.</li> <li>- واکسن آن در دسترس نیست.</li> </ul>	<p><b>آنفلوانزای پرندگان</b> <b>Avian</b></p>

**چه افرادی در معرض خطر بیشتری از آنفلوآنزا هستند؟**

**خانم های باردار ، کودکان زیر ۵ سال و زیر ۲ سال در معرض بیشتری هستند و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند نیز بیشتر از بقیه در معرض این بیماری قرار می گیرند و افراد بالای ۶۵ سال با بیماری های مزمن مثل آسم ، دیابت و یا بیماری های قلبی .**



# آیا مردم در آمریکا دچار آنفلوآنزا می شوند؟

بلی ویروس های آنفلوآنزا در سراسر جهان پخش می شوند. در آمریکا آنفلوآنزا اغلب در ماه های پاییز و زمستان اتفاق می افتد. بسیاری از مردم هر ساله آنفلوآنزا می گیرند. آنفلوآنزا در قسمت های دیگر دنیا نیز دیده می شود. اما زمانی از سال که آنفلوآنزا بیشتر شیوع دارد برای مناطق مختلف متفاوت است.

# آنفلوآنزا چگونه شیوع پیدا می کند؟

مردمی که آنفلوآنزا دارند ویروس را از طریق **سرفه یا عطسه** پخش می کنند. قطرات آب از طریق سرفه، عطسه یا به هنگام **صحبت کردن** می توانند به دهان و بینی افرادی که در اطراف بیمار هستند وارد شود. این قطرات ممکن است از طریق تنفس به ریه ها راه یابند. افراد ممکن است از طریق تماس دهان یا بینی خود بعد از تماس با یک چیز آلوده به ویروس، از قبیل دستگیره درب ها، میزها، یا دست کثیف شخص آلوده، دچار آنفلوآنزا شوند.

## Part (4-3)

آنفلوانزا در چه شرایطی **جهانگیر** می شود؟



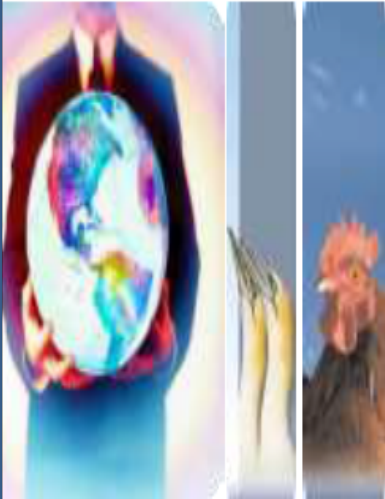
۱- ایجاد زیر گروه جدیدی از ویروس A با منشأ حیوانی و یا انسانی

۲- کسب قابلیت بیماری زایی در انسانها

۳- کسب قابلیت انتشار آسان بین انسانها

**در حال حاضر:**

ویروس H5N1 (پرنندگان) **دو** شرط اول فوق را دارد.



## Part (4-4)

در صورت بروز پاندمی، زمان و سرعت انتشار آن چگونه خواهد بود؟



- انتشار جهانی همه گیری های گذشته ← در عرض ۶ تا ۹ ماه

- انتشار جهانی در زمان حال (نوپدید) ← در عرض شش هفته

- همه گیری در چند موج (حدود ۸-۶ موج) ظهور خواهد کرد و هر بار حدود ۲ سال طول خواهد کشید.

## Part (4-5)

مرگ و میر بالا

**اثرات مخرب پاندمی**

کاهش نیروی انسانی ارایه دهنده خدمات به دلیل ابتلا یا عدم حضور در محل خدمت بدلیل ترس از ابتلا

اختلال در امور اجتماع و ارایه خدمات بهداشتی و عمومی

افزایش شیوع سایر بیماریهای واگیر در صورت کاهش نیروی انسانی بهداشتی و درمانی

تهدید امنیت اجتماعی و سیاسی



گلو درد بیشتر  
از ۴۸ ساعت  
به در هنگام  
بلع

حساسیت های  
جلدی یا  
پوستی غیر  
قابل توجهی

سفتی گردن  
همراه با  
سردرد مداوم

درد عضلانی  
مانند کمر درد و  
بدن درد

اسهال و  
استفراغ

احساس ضعف و  
احساس سردی

تب شدید  
بالای ۳۹ درجه

گریزش پینی و  
سرفه ، آبر

# علائم و نشانه های آنفلوآنزا

**تب** برای تمام بیماران مبتلا به  
آنفلوآنزا اتفاق می افتد اما  
اسهال و استفراغ معمولاً در  
کودکان بیشتر دیده می شود .

# علائم هشدار دهنده این بیماری در کودکان چیست ؟

• مشکل در تنفس یا تنفس تند

• لب ها یا صورت کبود

• درد سینه

• درد عضلانی شدید ( کودکان در این شرایط از راه رفتن دست می کشند )

• **کم آبی** ( ادرار نکردن به مدت ۸ ساعت، دهان خشک، گریه بدون اشک )

• حمله

• تب بالای ۱۰۴ فارنهایت (۴۰ درجه سانتیگراد)

• هرگونه تب در کودکان زیر ۱۲ ماه

• تشدید بیماری های مزمن

# شدت بیماری در افراد مبتلا به آنفلوانزا چقدر است؟

برخی افراد خیلی مریض می شوند ولی دیگران خیر. اکثر افراد مبتلا به آنفلوانزا حتی بدون مراجعه به پزشک یا مصرف دارو بهبود می یابند. با این وجود، برخی افراد مبتلا به آنفلوانزا به شدت بیمار می شوند و ممکن است بمیرند. بسیاری از افرادی که به شدت بیمار می شوند **بیش از ۶۵ سال** داشته یا مبتلا به یک بیماری مانند موارد زیر هستند:

**دیابت، بیماری قلبی، آسم، یا بیماری کلیه، یا حاملگی.**

**کودکان زیر ۵ سال نیز در معرض خطرات بیشتری هستند.**

# موارد خطرناک در بیماری آنفلوآنزا:

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهند:

◇ افزایش تب یا سرفه

◇ وجود خون در خلط

◇ گوش درد

◇ تنگی نفس یا درد قفسه سینه

◇ ترشحات غلیظ از بینی، سینوس ها یا گوش ها

◇ درد سینوس

◇ درد یا سفتی گردن.



ذات الریه مهم ترین و سخت ترین  
مشکل بعد از آنفولانزا می باشد  
که گاهی اوقات نیز ممکن است  
منجر به مرگ فرد شود .

چه مدت یک شخص مبتلا به آنفلوانزا می تواند به افراد دیگر ویروس را انتقال دهد؟

اکثر افراد مبتلا ممکن است از یک روز قبل از بروز عوارض تا ۵ الی ۷ روز بعد از ظهور علائم، آنفلوانزا را شیوع دهند. افراد به شدت بیمار یا کودکان خردسال ممکن است آنفلوانزا را به مدت بیشتری شیوع دهند

**برای پیشگیری از بیماری چه کاری می توانم  
بکنم؟**

**برای مبارزه با آنفلوانزا، CDC این مراحل را  
توصیه می کند:**

**۱- واکسیناسیون**

**۲- از افراد مبتلا به بیماری دور بمانید**

**۳- با صابون و آب گرم بشوید. اگر صابون و آب گرم در  
دسترس نبود، از شوینده های الکلی استفاده کنید.**

**۴- داروهای تجویز شده را طبق توصیه پزشک خود  
مصرف کنید.**

همه افراد به خصوص کودکان  
مبتلا به دیابت، سیستم دفاعی  
ضعیف، کم خونی شدید یا بیماری  
های قلب، ریه و کلیه هر سال باید  
واکسن آنفلوانزا تزریق کنند.

## نکاتی درباره تزریق واکسن آنفلوانزای فصلی

حتما اواخر تابستان ( شهریور ماه ) یا اوایل پاییز تزریق شود

ایمنی **دو هفته بعد از تزریق** ایجاد می شود.

ضرورت تکرار واکسیناسیون هر ساله (زیرا ویروس هر سال با سال قبل می تواند متفاوت باشد)

ضرورت رعایت قوانین **زنجیره سرد** تا زمان مصرف واکسن

## چه کسانی **نباید** واکسن آنفولانزا را دریافت نمایند :

- افرادی که حساسیت شدید به تخم مرغ دارند.
- افرادی که در گذشته واکنش شدیدی به واکسن آنفلوانزا نشان داده اند.
- کسانی که در گذشته سابقه بروز **سندرم گیلن باره** (توضیح این بیماری در صفحه بعد) را پس از ۶ هفته از دریافت واکسن آنفلوانزا داشته اند.
- کودکان زیر ۶ ماه
- بیماران تب دار (این افراد پس از فروکش کردن بیماری می توانند واکسن آنفلوانزا دریافت نمایند).

# سندرم گیلن باره

سندرم گیلن باره هنگامی رخ می دهد که سلولهای عصبی توسط سیستم ایمنی بدن مورد حمله قرار می گیرند که نتیجه آن ایجاد احساس گزگز و کرختی در دستها و پاها و برخی موارد فلجی کل بدن است. این سندرم با درصد بسیار اندکی متعاقب ابتلا به بیماریهای ویروسی به خصوص سرخک، سرخجه، آبله مرغان، زونا، اوریون ممکن است سندرم گیلن باره ایجاد شود، پس از واکسیناسیون آنفلوآنزا یک در میلیون احتمال گیلن باره وجود دارد یعنی اگر تمام مردم ایران را واکسینه کنیم ۷۵ نفر ممکن است عوارض گیلن باره را نشان دهند. بیشتر بیماران به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا می کنند. فلج معمولاً پیش از چهار هفته طول نمی کشد و پس از چندماه بهبود پیدا می کند. گیلن باره در هر سنی ممکن است ایجاد شود اما شایع ترین سن در هر دو جنس ۳۰ تا ۵۰ سالگی است.

تأثیر واکسن های آنفلوانزا به سلامت بدن  
کودک شما و چگونگی تطابق واکسن با  
ویروس، بستگی دارد. در صورتی که کودک  
بدن سالم تری داشته باشد، این واکسن تأثیر  
بیشتری خواهد داشت.

اگر پس از واکسیناسیون کودکان، به آنفلوانزا  
مبتلا شوند بیماری آنها سخت نیست.



**آنفولانزا در شلوغی شیوع  
بیشتری دارد و ویروس آن نیز به  
مدت ۲۴ ساعت زنده می ماند.**

**بیشتر بدانید**

**فرزند خود از افراد مشکوک به بیماری دور نگه دارید**

**بیماران باید دستمال مورد استفاده را پس از یک بار  
مصرف فوراً دور بیندازند.**

**هرگز نباید دستمال استفاده شده خود را درون جیب خود  
بگذارید زیرا این کار سبب می شود عوامل بیماری دوباره به بدن  
انتقال یابند و بتوانند باعث تشدید بیماری شوند.**

# چه زمانی باید فرزند خود را پیش دکتر ببریم؟

- در صورتی که کودک شما **زیر سه ماه** است و **تب ۳۸ درجه** سیلیوس یا بیشتر دارد.
- اگر کودک **۳ تا ۶ ماه** است و **تب بالای ۳۸,۳ درجه** سیلیوس یا بیشتر دارد.
- اگر کودک **تان بیش از ۶ ماه** سن دارد و **تب بالای ۳۹,۴ درجه** سیلیوس یا بیشتر دارد.
- اگر کودک شما **بیشتر از سه روز تب** دارد.
- اگر کودک **سرفه هایش پس از یک هفته** خوب نشده است.
- اگر کودک شما بیماری های مزمن همچون **سرطان، کم خونی داسی شکل، دیابت یا ناراحتی های قلب، ریه یا کلیه** دارد.
- اگر کودک شما دچار علائمی مانند **گوش درد شدید، خس خس کردن گلو یا سخت نفس کشیدن، دوباره مریض شدن** بلافاصله پس از خوب شدن و درمان آنفولانزا و کم آبی بدن دچار شده است.

# تفاوت آنفولانزا و سرماخوردگی را از روی علائم تشخیص دهید

سه نشانه سرماخوردگی، **گرفتگی بینی**، عطسه کردن و **آبریزش بینی** هستند  
سوزش گلو اغلب درگیر است ( اما نه با گلو قرمز )

بزرگسالان و کودکانی که سرما خورده اند **به طور کلی تب ندارند**. نوزادان و  
کودکان نوپا اغلب در ۱۰۰ تا ۱۰۲ درجه تب دارند

در سرما خوردگی، **برجسته ترین نشانه ها در بینی** قرار دارند. ( به این ترتیب،  
مجبور کردن کودک برای خوردن غذا به علت سرماخوردگی ، غیر ضروری و بی  
فایده است، اما تشویق به نوشیدن زیاد کنید ).

هنگامی که سرما بخورید، علایم در **۱ تا ۵ روز** شروع می شوند. معمولاً **خارش در بینی و یا**  
**احساس در گلو**، اولین نشانه است که بعد از ساعت ها با عطسه و ترشحات آبکی است ؛ در عرض  
یک تا سه روز، **ترشحات بینی معمولاً غلیظ تر و زرد یا سبز است**

# تفاوت آنفلوآنزا و سرماخوردگی را از روی علائم تشخیص دهید

بر خلاف سرماخوردگی معمولی، بزرگسالان و کودکان مبتلا به آنفلوآنزا به طور کلی تب دارند.

بیماری آنفلوآنزا به طور ناگهانی آغاز می شود و تب در محدوده ۱۰۲ تا ۱۰۶ درجه ( در بزرگسالان در انتهای پایین طیف )، صورت برافروخته، درد بدن و فقدان انرژی مشخص می شود. برخی از مردم علائم سیستمیک دیگری نظیر سرگیجه یا استفراغ دارند. تب معمولاً یکی دو روز طول می کشد، اما شاید تا پنج روز طول بکشد.

بین ۲ و ۴ روز بیماری، علائم " کل بدن " فروکش می کنند و علائم تنفسی افزایش می یابند. ویروس می تواند در هر جایی در دستگاه تنفسی قرار بگیرد و علائم سرماخوردگی، گلو درد، عفونت گوش و / یا ذات الریه را ایجاد کند.

برجسته ترین علائم تنفسی، معمولاً سرفه خشک است. بیشتر مردم همچنین گلو درد ( قرمز ) و سردرد دارند.

## تفاوت آنفلوآنزای فصلی با سرماخوردگی



Part

re (2-1)

سرماخوردگی	آنفلوآنزای انسانی	علائم و نشانه ها
تدریجی	ناگهانی (حاد)	نحوه شروع علائم
خفیف و ناشایع	شدید و شایع	تب
ناشایع	شایع	گلودرد
کمتر	شایع	سرفه (بیمار بیان میکند که : سینه ام درد می کند)
شایع	ناشایع	آبریزش بینی ، عطسه ، احساس گرفتگی بینی

\* سرفه در آنفلوآنزا ، اغلب شدید و برای مدتی ادامه می یابد.

بقیه علائم فوق بعد از ۷-۲ روز خود بخود بهبودی پیدا می کنند.

تفاوت عمده دیگر بین  
سرمایه‌خوردگی و آنفلوآنزا این است  
که **آنفلوآنزا قابل پیش‌گیری**  
است. در هر سال، دو یا سه نوع  
ویروس آنفلوآنزا بیشتر در سرتاسر  
دنیا شیوع پیدا می‌کند.

# بخور و نخورهای سرماخوردگی و آنفلوآنزا

## شَلغم

شغم و خانواده آن مانند تربچه و انواع ترب سفید و سیاه، ترکیبات گوگردی دارند که **ضدمیکروب و ضدویروس** هستند.

خوردن و حتی استنشاق بخورات ناشی از پخت شغم به افراد سرماخورده توصیه می شود. علتش هم این است که **مواد گوگردی** شغم هم در داخل بدن و هم در فضای در بسته می توانند میکروارگانیزم ها را تا حد بسیاری از بین ببرند.

بخور و نخورهای سرماخوردگی و آنفلوآنزا

## هندوانه

قدیمی‌ها مصرف آن را توصیه می‌کردند چون مصرف مایعات زیاد برای درمان سرماخوردگی واقعا خوب است. هندوانه نیز **آب فراوانی** دارد اما در رابطه با اینکه هندوانه، چیزی شبیه به آنتی‌بیوتیک یا ترکیب مفید دیگری برای درمان سرماخوردگی داشته باشد، تحقیقی به انجام نرسیده است.



# بخور و نخورهای سرماخوردگی و آنفلوآنزا

## لیمو شیرین

لیموشیرین ویتامین C دارد و این ویتامین ایمنی بدن را بالا می برد. اصلا تمام مرکبات برای بهبود سرماخوردگی مناسبند و مصرفشان در تمام طول سال، به ویژه در فصول سرد سال، توصیه می شود. ثابت شده ویتامین C می تواند با تقویت ایمنی بدن از بروز سرماخوردگی پیشگیری کند.

# بخور و نخورهای سرماخوردگی و آنفلوآنزا

## عسل

کلا عسل به تنهایی و بدون هیچ ماده غذایی دیگری معادل با حداقل شربت‌های سرماخوردگی خوب است و می‌تواند سبب افزایش ایمنی بدن شود و **یک ضد درد، خلط آور، ضد سرفه، نرم کننده گلو و صاف کننده صداست.** اگر عسل با برخی مواد مخلوط شود، می‌تواند اثر سینرژیک یا تقویت کننده نیز داشته باشد و خواصش افزایش پیدا کند. به عنوان نمونه مصرف آویشن و عسل برای سرماخوردگی بسیار خوب است. آویشن از قدیم برای بهبود سرماخوردگی مصرف می‌شده و دلیل آن هم رایحه یا اسانس خاصی است که تاثیر شگرفی بر میکروب‌ها داشته و آنتی‌هیستامین خوبی است و خاصیت ضد تب و ضد درد دارد.

**بخور و نخورهای سرماخوردگی و آنفلوآنزا**

## **ویتامین D**

**گرفتن ویتامین D از آفتاب خطر ابتلا به آنفلوآنزا را کاهش می دهد :**

**نشان داده شده که ویتامین D ، خطر ابتلا به آنفلوآنزا را حدود یک سوم کاهش می دهد. مقدار مصرف روزانه ویتامین D برای بزرگسالان تقریباً ۵۰۰۰ / U روزانه است، نه ۲۰۰ تا ۶۰۰ که توسط موسسه پزشکی، توصیه شده است.**

با تشکر از

توجه شما