

آنفلوآنزا و راه های مقابله با آن

سر درد ناگهانی، درد ماهیچه و حتی استخوان، سرفه و گلودرد، آبریزش بینی، تب و ضعف و بی حالی شدید، همه و همه نشانه های بیماری سختی هستند که اگر به آن مبتلا شده باشید، تایید خواهید کرد که قدرت زمین گیر کردن فرد، دست کم به اندازه چند شبانه روز را داست؛ صحبت از بیماری آنفلوآنزاست که حتما اسم چند گونه از آن به گوشتان خورده است.

یکی از شایع ترین بیماری های فصل سرماست که منشا (Influenza) به گزارش «تابناک»، آنفلوآنزا (به لاتین آن ویروسی بوده و دستگاه تنفسی را با عفونت شدید مواجه می کند تا جایی که ممکن است منجر به مرگ شود اما جای خوشحالی دارد که بیماری ناشی از آن، از نوع خود کنترل شونده بوده و غالباً دوره آن سه چهار روز (و نهایتاً یک هفته) به طول می انجامد.

به دلیل تشابه علائم آنفلوآنزا با سرماخوردگی، بسیاری این بیماری را تعبیر به سرماخوردگی شدید می کنند در حالی که خفیف ترین ابتلا به آنفلوآنزا ممکن است بسیار شدیدتر از سرماخوردگی بوده و مراقبت بیشتری بطلبد چرا که سیستم دفاعی بدن فرد مبتلا به این بیماری به شدت ضعیف شده و ممکن است آنفلوآنزا تبدیل به دریچه ابتلا به سایر بیماری ها در فرد شود.

با بیماری به شدت واگیرداری مواجه هستیم که ویروس آن از طریق هوا منتقل شده و سرفه یا عطسه افراد مبتلا به آن، حکم ناشر آن را دارد؛ ویروسی که هم در پرندگان موثر است و هم در پستانداران اما نوع انسانی آن "A" تقسیم بندی شده و قادر است افراد را در هر سنی مبتلا سازد؛ با این تفاوت که نوع (A, B و C) در سه گروه به ندرت همه گیر "C" خطرناک ترین آنها بوده و در گذشته های دور تلفات بسیاری به جا گذاشته اما نوع شده و طبیعتاً احتمال ابتلا به آن کمتر است.

واکسن؛ راهکار خوبی که در دسترس همگان نیست

بی شک بهترین راهکار برای پیشگیری از این بیماری سخت، استفاده از واکسن آن می باشد که در دو نوع تزریقی (عضلانی و در ناحیه بازو) و استنشاقی (به صورت اسپری بینی) تهیه شده و چه بسا ساخت آن، تحقق ایران را به عنوان (WHO) یکی از آرزوهای دیرینه بشر باشد اما در شرایطی که پیشتر سازمان بهداشت جهانی یکی از کشورهای دارای واکسیناسیون و آگاهی زیاد در مورد آنفلوآنزا رده بندی کرده، این روزها اخبار خوبی

آنفلوآنزا و راه های مقابله با آن

درباره این واکسن به گوش نمی رسد تا جایی که تلاش زیاد مسئولان وزارت بهداشت تنها منجر به تامین نیاز بیماران خاص به این واکسیناسیون شده و دسترسی به این واکسن برای سایرین تقریبا ناممکن می نماید

این در حالی است که ویروس آنفلوآنزا همواره با جهش های گوناگون شکل خود را تغییر می دهد و به این دلیل، برای پیشگیری از آن می بایست از واکسنی بهره برد که نوع ویروس شایع در سال همخوانی داشته باشد؛ این موضوع یکی از عواملی است که سبب عمر کوتاه واکسن آنفلوآنزا و نیاز به تجدید سالانه آن می شود چراکه علاوه بر تغییر شکل ویروس، میزان آنتی بادی ایجاد شده در بدن میزبان به مرور زمان کاهش یافته و سطح آن پس از یک سال به کمترین مقدار خود می رسد.

اما در کنار این موضوع، تعداد محدود کارنجات تولید کننده این واکسن و ظرفیت محدود تولید آنها (مجموعا قادر به تولید کمتر از ۱۰ درصد جمعیت دنیا هستند) سبب می شود که همواره مسئولان در توزیع آن به بازار دست به عصا حرکت کرده و مراقب باشند که مبادا افراد پرخطر از دریافت این واکسن محروم شوند؛ گستره ای از افراد که بیش از سایرین به دریافت این واکسن نیازمندند

افراد مسن بالاتر از ۶۰ یا ۶۵ سال

کودکان ۶ تا ۲۳ ماهه

افراد دارای نقص ایمنی، دریافت کنندگان کورتن، بیمارانی که تحت شیمی درمانی هستند، دیالیزی ها

...مبتلایان به امراض مزمن (ریوی، قلبی، کلیوی، متابولیک) مانند: آسم، برونشکتازی، دیابت و

کارکنان حرفه های پزشکی و بهداشتی که در تماس با مبتلایان هستند، خانواده و مراقب های بیماران، ساکنان آسایشگاه ها و کارکنان آنها

خانم های بارداری که بعد از سه ماهه اول بارداری با فصل شیوع آنفلوآنزا مواجه شوند

آنفلوآنزا و راه های مقابله با آن

کودکان و نوجوانان ۶ ماه تا ۱۸ ساله که به دلایل طبیی مجبور به مصرف طولانی مدت آسپیرین می باشند.

چه کنیم که به آنفلوآنزا مبتلا نشویم؟

فارغ از این راهکار پیشگیری با واکسن، دانستن برخی نکات کلیدی در ارتباط با آنفلوآنزا ممکن است در پیشگیری از آن موثر باشد، به ویژه اینکه بدانیم برخی از افراد، مثل کسانی که به تخم مرغ حساسیت دارند، نمی توانند از واکسن آنفلوآنزا استفاده کرده و لاجرم می بایست مراقبت بیشتری به خرج دهند.

پر واضح است که راهکاری قطعی برای پیشگیری از این بیماری در دست نیست و تنها می توان برخی توصیه های موثر در کاهش احتمال ابتلا به آن را در دستور کار قرار داد؛ از آنجاییکه کودکان کمتر قادر به رعایت اصول بهداشتی بوده و سیستم ایمنی بدنشان ضعیف تر است (از سطح ایمنی هومورال پایین تری برخوردارند) بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشته و بزرگترین ناقل آنفلوآنزا محسوب می شوند، لذا مراقبت بیشتر از کودکان در مقابل این ویروس، جلوگیری از ورود بیماری به خانه بوده و نوعی روش پیشگیرانه محسوب می شود.

اما متخصصان تغذیه و برخی از دانشمندان، بهترین راهکار پیشگیری از ابتلا به این بیماری را در مصرف برخی از دانسته و متخصصان بهداشت بر شست و شوی مرتب دستان C خوراکی ها نظیر سیر یا میوه های دارای ویتامین با آب و صابون یا محلول های ضد عفونی کننده، به خصوص زمانی که عطسه یا سرفه می کنید یا وقتی که از بیرون بازمی گردید، تاکید داشته و ضد عفونی کردن سطوح داخلی خانه با محلول های حاوی الکل و کلر را در کاهش احتمال انتقال بیماری مؤثر می دانند. البته همه این توصیه ها در زمانی مطرح می شوند که با فرد مبتلا تماس نداشته باشید چرا که در این صورت، پوشاندن دهان و بینی با ماسک و مراقبت شدیدتر، شاید تنها اقداماتی باشند که مانع از ابتلای شما به آنفلوآنزا شوند.

شاید بد نباشد که بدانید ویروس آنفلوآنزا می تواند چندین روز در خارج از بدن و حتی در محیط بی جان زنده بماند و به این دلیل بد نیست که بعد از استفاده از وسایلی که در اماکن عمومی قرار دارند، مثل میز رستوران، دستگیره در، وسایل حمل و نقل عمومی، دستگاه خودپرداز بانک، تلفن عمومی و ...، شستن دستها را در دستور کار قرار داده و در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوآنزا هستید، حتما هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی تان را بگیرید.

آنفلوآنزا و راه های مقابله با آن

در صورت ابتلا چه باید کرد؟

مقابله با آنفلوآنزا کار چندان ساده ای نیست و معمولاً راه های ساده ای برای کاهش اثرات آن مطرح می شود که البته بسیار هم موثر هستند؛ نوشیدن مایعات به مقدار زیاد (به ویژه از نوع شیرین و گرم)، استراحت و تغذیه خوب (پرهیز غذایی ندارد) از جمله آنها هستند که البته بعد از مراجعه به پزشک توصیه می شوند. احتمالاً مراجعه شما به پزشک، یک نتیجه قابل حدس در بر داشته باشد: تجویز دارویی مسکن مانند استامینوفن که در کاهش تب و درد موثر است.

البته در این بیماری نیز پرهیز از برخی موارد نقش به سزایی در بهبودی فرد دارد؛ مصرف سیگار و حتی استنشاق دود آن باعث بدتر شدن علائم بیماری آنفلوآنزا می شود و علاوه بر آن، پرهیز از تحرک بیمار نیز در دو جنبه مفید فایده خواهد بود؛ نخست آنکه سبب بهبود بیمار شده و دوره بیماری را کاهش می دهد و دوم آنکه مانع از انتشار نیافتن ویروس توسط بیمار خواهد شد.

شاید بد نیست که بدانید آنتی بیوتیک ها بر ضد ویروس آنفلوآنزا تاثیر ندارد، ولی برای درمان عوارض ناشی از آن مثل ذات الریه به کار می روند. دو داروی آمانتادین و ریمانتادین هم بر ضد ویروس آنفلوآنزا در دسترس موثر بوده و البته مصرف آنها تنها با دستور پزشک مجاز خواهد A است که تنها در مقابل ویروس آنفلوآنزا نوع بود.

اینجا نیز به مانند پیشگیری از ابتلا، برخی راهکار را در استفاده از خوردنی هایی نظیر خردل، زنجبیل، سیر، مرکبات، نعنا، عسل، ماست و ... دانسته و خوردن میوه هایی مانند گلابی، سیب، پرتقال، آناناس، لیمو و هلو را تجویز می کنند و البته عده ای دیگر استفاده از هرگونه دارو را موجب تاخیر در بهبود نهایی دانسته و استراحت، بخور دادن، حمام آب گرم، قرقره کردن آب نمک و مواردی از این دست را توصیه می کنند.