

آنفلوآنزا

تابه حال بیش از ۲۰۰ نوع ویروس سرماخوردگی شناسایی شده اند که تعداد آنها هر ساله نیز افزایش می یابد. این ویروس ها همگی سرما دوست هستند و اغلب نیز در مجاری تنفسی به صورت غیرفعال زندگی می کنند. زمانی که زمینه مناسب مثل سرد شدن هوا فراهم شود ویروس ها فعال می شوند.

از آنجایی که درمان خاصی برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا وجود ندارد، «پیشگیری» بهترین سلاح برای مقابله با این عوامل ویروسی است. شستن دست ها و لمس نکردن صورت، راه های ساده اما مؤثر برای جلوگیری هستند.

آنفلوآنزا یا **گریپ (Grippe)** بیماری واگیردار است که توسط نوعی ویروس (از نوع RNA ویروس ها) از خانواده **Orthomyxoviridae** ایجاد می شود. این نوع ویروس ها در پرندگان و پستانداران اثر می گذارند. این بیماری باعث عفونت حاد دستگاه تنفسی می شود که با **سردرد ناگهانی، درد ماهیچه، از دست دادن اشتها، سرفه خشک، گلوی دردناک یا خشک، تب و ضعف و بی حالی شدید** نمایان می شود. این بیماری در موارد حاد به خصوص در خردسالان ممکن است باعث **سینه پهلو** شود.

سه گونه ویروس آنفلوآنزا به نامهای **A** و **B** و **C** وجود دارد. در حالت معمولی دوره بیماری **۳ تا ۴ روز** است.

آنفلوآنزا با سرماخوردگی تفاوت دارد؛ به طور معمول نشانه های آنفلوآنزا شدیدتر است و بیمار اغلب نسبت به سرماخوردگی زمان بیشتری از کار و مدرسه بازمی ماند.

بیشتر مردم بدون مشکل جدی از این بیماری رهایی می یابند، اما گاهی بیماری به عفونت باکتریایی، از جمله **عفونت گوش، عفونت سینوس ها یا عفونت مجرای تنفسی** (برونشیت)، می انجامد. البته، با نگهداری مناسب از بیمار در خانه می توان از این عفونت ها پیشگیری کرد. در برخی بیماران ممکن است عفونت های دردسرسازتری مانند پنومونی به وجود بیاید. بیمارانی که در خطر چنین عفونتی هستند و باید در بیمارستان بسری شوند، عبارت اند از: **کودکان زیر دو سال، بزرگسالان ۶۵ ساله یا بیشتر و کسانی که ناراحتی های پزشکی جدی دارند.**

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.

افرادی که در معرض آنفلوآنزا هستند

بیماری هایی چون **قلبی**، ریوی، **کلیوی**، دیابت، **آسم**، بارداری و **کهنسالی** امکان مبتلا شدن افراد به آنفلوآنزا را افزایش می دهند. همچنین **کودکان** به علت سیستم دفاعی ضعیف بیشتر به این بیماری مبتلا می شوند. چون این بیماری واگیر دار است در مکان های عمومی امکان انتقال این بیماری زیاد می باشد.

علائم بیماری

- * بالا بودن درجه حرارت بدن (درجه حرارت بدن به مدت بیش از دو روز بیشتر از $37/8$ درجه سانتی گراد باشد)
- * ابتلا به درد ناگهانی یا ترشح از یک یا دو گوش
- * احساس درد در گوش خود و ادامه آن به مدت بیش از چند روز
- * آبریزش و گرفتگی بینی بیش از ۱۰ روز
- * سرفه همراه با خلط غلیظ و بدبوی زرد و سبز رنگ
- * گلودرد بیش از ۴۸ ساعت به هنگام بلع غذا
- * حساسیت های پوستی یا جلدی غیر قابل توجه
- * سفتی گردن همراه با سردرد مداوم
- * درد در ناحیه سینوس ها، تب و ترشحات زرد یا سبز رنگ بینی که بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد
- * **تب و لرز**، سردرد، دردهای عضلانی از جمله **کمر درد**، خستگی، **سرفه** (که ممکن است با خلط همراه باشد)، گلودرد، **خشونت صدا**، استفراغ، **گلودرد**، خارش بدن و **کوفتگی** از علائم شایع بیماری هستند. آنفلوآنزا در تمام سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می شود. شیوع ناگهانی انواع مختلف آنفلوآنزا تقریباً هر زمستان رخ می دهد و شدت آنها متفاوت است. همچنین کسانی که قبلاً دچار این بیماری نشده اند امکان بروز این بیماری در بدن آنان بیشتر است.

عوارض بیماری

هرچند دوره معمولی بیماری ۳ تا ۴ روز است اما چون در جریان آنفلوآنزا میکروب های دیگری به بدن حمله می کنند از این رو سبب پیدایش عفونت های ثانویه به خصوص در دستگاه تنفس می گردند و این بدان معنا است که **آنفلوآنزا مقاومت بدن را کم کرده** و آن را برای دچار شدن به بیماری های دیگر آماده می سازد. به کار بردن ماسک، گندزدایی هوای اتاق بیماران و جدا کردن سریع مبتلایان از افراد سالم تا حدی مانع شیوع آنفلوآنزا می شود.

علل بیماری

ویروس های عامل آنفلوآنزا از رده **اورتومیکسو ویروس ها** هستند. آنفلوآنزا شامل ویروس **آنفلوآنزای A** ، **آنفلوآنزای B** و **آنفلوآنزای C** است. این ویروس ها در اثر تماس مستقیم یا غیرمستقیم (مثلاً استفاده از لیوان آلوده) گسترش می یابند.

"مردم برای کاهش علائم و نشانه های سرماخوردگی آسپیرین مصرف می کنند اما تحقیقات نشان داده است که آسپیرین تعداد ویروس های سرماخوردگی در ترشحات بینی را افزایش داده و در نتیجه شانس سرایت بیماری را از شخصی به شخص دیگر افزایش می دهد!" بنا بر نظر سازمان ملی تحقیقاتی آلرژی و بیماری های واگیردار آمریکا، انجمن متخصصین اطفال آمریکا توصیه می کنند که **نباید به بچه ها و نوجوانان آسپیرین یا هر داروی دیگر که حاوی آسپیرین است جهت درمان بیماری های ویروسی - به خصوص آبله مرغان و آنفلوآنزا- تجویز شود.** نتیجه تحقیقات پزشکی حاکی از آن است که استفاده از آسپیرین برای درمان بیماری های ویروسی سرماخوردگی در کودکان باعث بیماری **REYE** می شود. این بیماری می تواند باعث **زیان های غیر قابل جبران مغز و کبد** شود و در مواقعی مرگ اطفال را نیز به دنبال داشته باشد.

آنفلوآنزا در کودکان

اگر کودک شما نشانه های زیر را داشت احتمالاً به آنفلوآنزا مبتلا شده است!

- تب ناگهانی ۳۸/۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر
 - خستگی، بی حالی به همراه نشانه هایی همچون سرفه های خشک و بینی گرفته
- اگر نشانه هایی همچون **گرفتگی بینی** یا سرفه قبل از تب پدیدار شدند، به احتمال زیاد فرزند شما سرما خورده است.
- از دیگر نشانه های آنفلوآنزا می توان به **زودرنج شدن**، بی میلی و کم اشتها، گلودرد و ورم گلو اشاره کرد. آنفلوآنزا همچنین باعث ایجاد درد در ناحیه شکم و اسهال و استفراغ می شود.

کودکان چگونه دچار آنفولانزا می شوند؟

ویروس های نوع A و نوع B آنفولانزا، به سرعت در محیط منتشر و پخش می شوند. اگر کودک شما در نزدیکی فردی قرار دارد که آنفولانزا گرفته و سرفه و عطسه می کند، احتمال دارد قطرات **سرفه** یا **عسله** او به دهان یا بینی کودک وارد شوند. فرد مبتلا به آنفولانزا، از یک روز پیش از بروز علائم بیماری و ۵ روز پس از آن ناقل بیماری است.

از آنجا که ویروس آنفولانزا به سرعت تکثیر می شود، این بیماری می تواند به راحتی در **مدرسه**، مراکز نگهداری کودکان، **زمین های بازی** و حتی خانواده پخش شود. بیشتر مواقع، حتی افرادی که تصور می شود مبتلا نشده اند نیز پس از یک تا ۴ روز علائم بیماری را نشان می دهند.

البته از آنجا که مقاومت افراد در مقابل ویروس آنفولانزا متفاوت است، شاید فردی به آن مبتلا باشد و خودش خبر نداشته باشد. یا نشانه های خفیفی داشته باشند که تصور شود سرماخوردگی است و به راحتی این ویروس را به بقیه افراد منتقل کند.

چه زمانی باید فرزند خود را پیش دکتر ببریم؟

اگر نشانه های زیر را در کودک خود مشاهده کردید، حتما او را نزد پزشک ببرید:

- اگر کودک شما **زیر سه ماه** است و **تب ۳۸ درجه** سیلسیوس یا بیشتر دارد. کودک در این سن حتما باید تحت مراقب پزشک برای تشخیص عفونت های جدی یا بیماری های احتمالی قرار بگیرند.
- اگر کودک شما **بین ۳ تا ۶ ماه سن** و **تب بالای ۳۸.۳ درجه** سیلسیوس یا بیشتر دارد.
- اگر کودک شما **بالاتر از ۶ ماه سن** و **تب بالای ۳۹.۴ درجه** سیلسیوس یا بیشتر دارد.
- بیشتر از سه روز تب داشتن
- سرفه هایی که پس از یک هفته هنوز خوب نشده اند
- داشتن نشانه های آنفولانزا در صورت داشتن بیماری های مزمن همچون سرطان، کم خونی داسی شکل، دیابت یا ناراحتی های قلب، ریه یا کلیه
- داشتن نشانه های آنفولانزا و آرتریت روماتیسمی یا کاواساکی که هر دو با آسپرین درمانی برای مدت طولانی بر طرف می شوند.
- **گوش درد** داشتن
- **خس خس** کردن گلو یا سخت نفس کشیدن
- دوباره مریض شدن بلافاصله پس از خوب شدن و درمان آنفولانزا
- **کم آب شدن بدن**

تزریق واکسن

مرکز پیشگیری و درمان بیماری ها، توصیه می کند همه افراد - کودکان و بزرگسالان - از شش ماهگی هر سال واکسن آنفولانزا تزریق کنند. تزریق واکسن برای کودکانی که بیماری های جدی تر همچون دیابت، سیستم دفاعی ضعیف، کم خونی شدید یا بیماری های قلب، ریه و کلیه دارند، بسیار مهم تر و ضروری تر است. متأسفانه واکسن های آنفولانزا عاری از خطا نیستند. تاثیر این واکسن به سلامت بدن کودک شما و چگونگی تطابق واکسن با ویروس، بستگی دارد. هر چه کودک بدن سالم تری داشته باشد، این واکسن تاثیر بیشتری خواهد داشت. در بعضی از سال ها، بدن افراد تطابق زیادی با واکسن دارد اما ممکن است در سال های دیگر اینگونه نباشد. اگر پس از واکسیناسیون کودکان، همچنان به آنفولانزا مبتلا شدند باید امیدوار باشیم که بیماری او سخت نیست. همچنین باید بدانید، واکسن آنفولانزا بدن کودک را در مقابل بیماری های مشابه آنفولانزا محافظت نمی کند .

رعایت بهداشت

برای محافظت بهتر و بیشتر از فرزند خود باید اصول بهداشتی را رعایت کنید: دست های او را با صابون و آب گرم بشویید و از دیگر اعضای خانواده نیز بخواهید دست های خود را چند بار در روز بشویند. این کار از انتقال بیماری در خانه جلوگیری می کند.

بهترین کار، دور نگه داشتن فرزند خود از افراد مشکوک به بیماری است. البته اگر افراد بیمار باشند اما نشانه های آن را نداشته باشند کار کمی سخت می شود.

با همه تلاش شما برای سالم نگه داشتن کودک، باز هم ممکن است او به آنفولانزا مبتلا شود. در صورت ابتلا به آنفولانزا، می توانید مطمئن باشید او امسال دیگر دچار این بیماری نمی شود زیرا در برابر این ویروس واکسینه شده است. البته، در سال آینده دوباره احتمال خطر هست زیرا این مصونیت فقط برای همین امسال وجود دارد. به همین دلیل است که توصیه می شود هر سال **واکسن آنفولانزا** را تزریق کنید .

بیماری سرماخوردگی گاه به علت ضعف عمومی و کاهش مقاومت بدن روی می دهد. در این حالت فرد بیمار نیاز به استراحت، مصرف ویتامین ها به خصوص **ویتامین C** و تنفس هوای مرطوب و تمیز دارد. اما علت مهم دیگری که موجب سرماخوردگی می شود حمله های ویروسی است. بیماری سرماخوردگی در این حالت آنفلوآنزا نامیده می شود و اگرچه با نشانه های عمومی سرماخوردگی مانند تب، ریزش آب بینی، سرفه و ضعف عمومی همراه است، بیماری شدت بیشتری دارد و گاه نیز با درد مفاصل همراه است.

یکی از عادت های اشتباهی که مردم دارند این است که در هنگام سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، دستمالی را که برای عطسه یا سرفه استفاده کرده اند در جیب یا دست خود نگه می دارند و مجدداً آن را مورد استفاده قرار می دهند. این

راه بسیار ساده ای است که عوامل بیماری دوباره به بدن انتقال یابند و بتوانند باعث تشدید بیماری شوند. **بیماران باید** **دستمال مورد استفاده را پس از یک بار مصرف فوراً دور بیندازند.** یک اشتباه معمول دیگر آن است که با فشار بینی خود را در یک دستمال تمیز می کنند. فشار هوا باعث می شود که مقداری از ترشحات بینی که حاوی ویروس ها و میکروب ها هستند را به سینوس های زیر چشم انتقال دهند و باعث عفونت سینوسی شوند.