

## آنفلوانزا H1N1



مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی دانشگاه

مهر ۹۹

- استفراغ مداوم و شدید
- کاهش هوشیاری
- کودکی که هوشیاری اش پایین بوده یا عضلاتش بسیار شل است.
- تب بسیار بالا و تشنج در کودکان
- کاهش علائم آنفلوانزا و در عین حال وجود تب شدید
- نوزاری که حین بیماری علی رغم گریه اشکی ندارد.
- نوزادی که در حین بیماری پوشک بسیار کمی را خیس می کند.

### بزرگسالان:

- تنگی نفس شدید یا سختی در تنفس
- درد فشارنده در ناحیه قفسه سینه
- سرگیجه شدید و ناگهانی
- گیجی و اختلال در تشخیص محیط اطراف
- استفراغ مداوم و شدید

### چطور بدنی سالم تر و قوی تری در برابر

### آنفلوانزا داشته باشیم؟

- مصرف قند را کاهش دهید.
- استرس خود را کاهش دهید.
- هر شب ۷-۹ ساعت بخوابید.
- از تقویت کننده های ایمنی استفاده کنید.
- سیستم ایمنی خود را به کمک یک مکمل تقویت کننده سیستم ایمنی تقویت کنید.
- سطح ویتامین D را در بدن خود بهینه کنید.
- ورزش کنید.
- به اندازه کافی میوه و سبزیجات مصرف کنید.

به همین منظور رعایت نکات پیشگیرانه ضروری می باشد. برای پیشگیری رعایت موارد زیر می تواند در جلوگیری از ابتلا و گسترش ویروس کمک کند.



### چه زمانی می توان از اورژانس ۱۱۵ درخواست

### کمک نمود؟

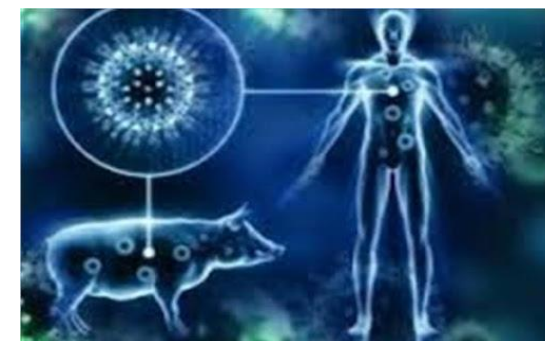
گاهی ممکن است شدت بیماری تا حدی زیاد شود که فرد در معرض خطر قرار بگیرد. در موارد زیر قبل از هراقدامی با شماره ۱۱۵ تماس گرفته و درخواست کمک کنید:

### کودکان:

- تنفس بسیار تند و سخت
- رنگ پوست، لب ها و ناخن ها به رنگ خاکستری متمایل به آبی و کبود باشد.

## آنفلوانزا چیست؟

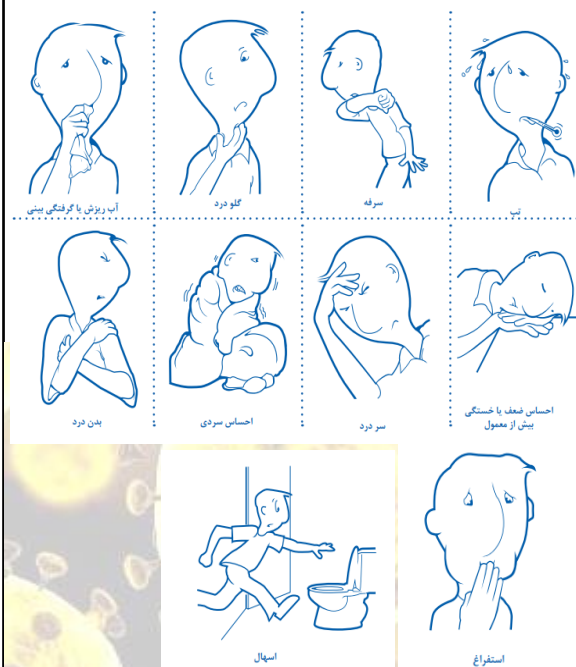
آنفلوانزا بیماری ای است که توسط انواع ویروس های آنفلوانزا ایجاد شده و قسمت های فوقانی دستگاه تنفسی را درگیر می نماید. گاهی نیز بیماری منجر به بروز عفونتهای باکتریایی، از جمله عفونت گوش، عفونت سینوس ها یا عفونتهای مجاری تنفسی (برونشیت)، می گردد .



## نشانه های آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا معمولا بصورت ناگهانی با تب، سرفه، احساس سردی همراه با لرز، کوفتگی و درد در بدن، سر درد و خستگی همراه است. این نشانه ها به طور معمول ۰ تا ۴ روز ادامه دارند و پس از آن ممکن است بیمار برای یک هفته ی دیگر یا بیشتر، سرفه های خشک، آبریزش بینی و گلودرد داشته باشد .

با این حال شایع ترین علائم آنفلوانزا طبق شکل زیر می باشد:



## شدت بیماری در افراد مختلف مبتلا به آنفلوانزا مانند همدیگر است؟

برخی افراد مبتلا به آنفلوانزا حتی بدون مراجعه به پزشک یا مصرف دارو بهبود می یابند. اما معمولا بسیاری از افرادی که با شدت زیادی بیمار می شوند، بیش از ۵۰ سال سن داشته یا مبتلا به یک بیماری زمینه ای مانند دیابت، بیماری قلبی، آسم و

بیماری کلیه هستند. خانم های باردار و یا کودکان زیر ۵ سال نیز در معرض خطرات بیشتری قرار دارند.

## آیا این یک بیماری مسری است؟

باید گفت که آنفلوانزا یک بیماری مسری بوده و در صورت عدم رعایت نکات پیشگیرانه، بین افراد منتقل می گردد. 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.

## چطور می توان از ابتلای خود و دیگران به آنفلوانزا پیشگیری نمود؟

شما با واکسینه شدن سالانه علیه ویروس آنفلوانزا می توانید از این بیماری پیشگیری کنید. این واکسن به بدن شما تزریق می شود و بهترین زمان برای این کار اواخر شهریور و یا اوایل پاییز است. البته بایددقت نمود که با توجه به وجود انواع مختلف ویروس آنفلوانزا، این واکسن به طور قطع نمی تواند از ابتلا به این بیماری جلوگیری نماید.