

با خنک تر شدن هوا و شروع فصل پاییز اکثر ما درگیر بیماری فراگیری به اسم آنفولانزا می شویم. برای فرار از این بیماری خودمان را در معرض هوای سرد قرار نمی دهیم چون اعتقاد ما بر این است که هوای سرد باعث بروز سرما خوردگی و آنفولانزا می شود در حالیکه این یک طرز نادرست در مورد آنفولانزا می باشد. در ادامه به دلایلی که باعث شیوع آنفولانزا در فصل سرد می شود اشاره می کنیم:

۱. ویروس هایی که آنفولانزا و سرماخوردگی را تولید می کنند، در هنگامی که رطوبت هوا کم است یعنی در پاییز و زمستان بهتر و بیشتر زنده می مانند.
 ۲. در زمستان و پاییز چون مردم تمایل بیشتری دارند که در فضاهای سرپوشیده بمانند، همین مسئله و همچنین رعایت نکردن پروتکل های بهداشتی، عامل انتقال ویروس از فردی به فرد دیگر است.
 ۳. در پاییز و زمستان ، مخاط بینی و دهان خشک تر است، این مسئله در انتقال ویروس آنفولانزا به بدن نقش مهمی دارد.
 ۴. در فصول سرد با بازگشایی مدارس کودکان در تماس نزدیک با هم هستند، در نتیجه انتقال ویروس آنفولانزا بین کودکان و سپس به خانواده ها و به سطح جامعه بیشتر می شود.
- آنفولانزا به صورت مستقیم و غیرمستقیم رشد پیدا می کند، این بیماری به وسیله قطرات هوایی ایجاد شده ویروس آنفولانزا توسط عطسه و سرفه سلول های بینی، گلو و ریه را، آلوده می کنند و همچنین با انتقال ویروس زنده از طریق لمس سطوح آلوده (دستگیره در، تلفن همراه، کیبورد و ...) به چشم، بینی یا دهان وارد بدن می شوند.

علائم بالینی آنفولانزا:

- تب
- لرز
- سرفه خشک و مداوم
- گلو درد
- آبریزش بینی
- چشمهای آبی و قرمز
- درد بدن
- سردرد
- خستگی
- اسهال
- تهوع و استفراغ

علائم آنفلونزا حدود یک یا سه روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس بروز می کند.

عوارض آنفلونزا شامل موارد زیر است:

- وخیم تر شدن شرایط مزمن مانند بیماری های قلبی و آسم
- ذات الریه
- علائم و نشانه های عصبی (گیجی، تشنج)
- نارسایی تنفسی

تشخیص آنفلونزا :

برای تشخیص آنفلونزا، پزشک احتمالاً معاینه جسمانی را به دنبال علائم آنفلونزا انجام می دهد، و احتمالاً آزمایشی را برای تشخیص ویروس های آنفلونزا درخواست میدهد.

آزمایشهای سریع با استفاده از فناوری PCR و با اخذ نمونه سواب از بینی یا حلق انجام می شود. نمونه از گلو یا بینی بیمار در ۴ تا ۵ روز اول بیماری جمع آوری می شود. این دوره عفونی ترین دوره بیماری است.

آزمایش CBC نیز برای بررسی کامل سلولهای خون درخواست میشود.

برای انجام این آزمایشات برای جلوگیری از شیوع بیشتر بیماری می توانید از امکان **خونگیری در منزل آزمایشگاه نیکو** استفاده کنید.

رادیوگرافی قفسه سینه و سایر آزمایش های تصویربرداری برای افراد در معرض خطر عوارض بیماری توصیه میشود.

پیشگیری از آنفلونزا :

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها واکسیناسیون سالانه آنفلونزا را برای همه افراد از سن ۶ ماهگی توصیه می کنند. واکسن آنفلونزای سال ۲۰۱۸-۲۰۱۹ در برابر ویروس های آنفلونزای خوک و یک یا دو ویروس دیگر که انتظار می رود شایع شوند، محافظت ایجاد می کند.

واکسن به صورت تزریقی یا اسپری بینی در دسترس است. اسپری بینی برای استفاده در افراد سالم ۲ تا ۴۹ سال قابل استفاده است. اسپری بینی برای زنان باردار، کودکان بین ۲ تا ۴ سال مبتلا به آسم و افراد مبتلا به بیماریهای نقص سیستم ایمنی، توصیه نمی شود.

- ضعف سیستم ایمنی ناشی از بیماری یا مصرف داروها (افراد مبتلا به HIV، ایدز یا سرطان یا افرادی که به صورت مزمن با استروئیدها درمان می شوند)
 - افراد جوان تر از ۱۹ سال که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین هستند
 - افراد مبتلا به چاقی شدید (BMI بالاتر از ۴۰)
- بهترین زمان برای تزریق واکسن، قبل از شروع فصول سرد (اواخر شهریور و اوایل مهر ماه) است. آنتی بادی ضد ویروس آنفلونزا دو هفته پس از تزریق واکسن در بدن تولید میشود.

توصیه های بهداشتی:

- در دوره بیماری مایعات زیادی بنوشید. آب، آب میوه و سوپ های گرم برای جلوگیری از کم آبی بدن مفید هستند.
 - برای کمک به سیستم ایمنی بدن در مبارزه با عفونت، بیشتر در منزل بخواهید. از حضور در اماکن عمومی (محل کار، مدرسه، دانشگاه و ...) خودداری کنید.
 - استفاده از ماسک را فراموش نکنید.
 - برای کاهش درد میتوانید از داروهای مسکن استفاده کنید.
- برای پیشگیری از بیماری به نکات زیر توجه کنید:
- دستان خود را در طول روز با آب و صابون بشویید. میتوانید از یک ضد عفونی کننده دست الکلی استفاده کنید.
 - به چشم، بینی و دهان خود دست نزنید.
 - از افرادی که بیمار هستند دوری کنید.
- در آخر ضمن آرزوی سلامتی برای شما، در صورتیکه به آنفلونزا مبتلا شدید حتما به پزشک مراجعه کنید و اکیدا بطور خود سرانه از آنتی بیوتیک استفاده نکنید چون سبب مقاوم شدن میکروب ها به این دسته از داروها می شوید و طول درمان شما را طولانی می کند.

منابع:

- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/swine-flu/diagnosis-treatment/drc-20378106>
- <https://www.webmd.com/cold-and-flu/flu-guide/h1n1-flu-virus-swine-flu#3>
- <https://www.portea.com/labs/diagnostic-tests/swine-flu-h1n1-test-3/#section>

<https://www.news-medical.net/health/Diagnosis-of-swine-flu.aspx>

<https://labtestsonline.org/tests/influenza-tests>

