چگونه از آنفلوانزا پیشگیری کنیم؟

-تزریق واکسن سالانه

-دوری از بیماران مشکوک به آنفلوانزا

-شستن مرتب دست‌ها

-دست نزدن به چشم‌ها، بینی یا دهان

-مراقبت از خود، ورزش و تغذیه مناسب

اگر آنفلوانزا گرفتیم چه‌کار کنیم؟

-اگر علائم آنفلوانزا را دارید به مدرسه یا محل کار نروید.

-در خانه استراحت کنید، آب فراوان بنوشید، از سیگار و موارد مشابه بپرهیزید.

-بیشتر افرادی که به آنفلوانزا می‌گیرند **نیاز به مراجعه پزشکی ندارند.**

آیا برای درمان آنفلوانزا نیاز به دارو داریم؟

-مسکن‌ها همچون استامینوفن یا ایبوبروفن در کاهش تب و درد عضلانی کمک‌کننده هستند.

-از مصرف آسپرین به‌ویژه در کودکان و نوجوانان **بپرهیزید** زیرا ممکن است سبب بیماری شدید کبدی بشود.

-بیشتر افرادی که مبتلا به آنفلوانزا می‌شوند نیاز به دارویی بیش از این ندارند زیرا علت آنفلوانزا ویروسی است و **آنتی‌بیوتیک‌ها کمک‌کننده نیستند.**

-توصیه مصرف داروهای ضدویروسی بر عهده پزشک است.

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید:

در کودکان

-تند تند شدن نفس کشیدن و سخت نفس کشیدن

بیماری‌هایی که ممکن است با کرونا اشتباه گرفته شوند؟

بیماریهای مشابه و شایع که علائمی بسیار شبیه به کرونا دارند شامل آنفلوانزا، سینوزیت و برونشیت هستند.

آنفلوانزا چیست؟

آنفلوانزا عفونت ویروسی بینی، گلو و ریه‌هاست که عموماً ازنظر بالینی با سرماخوردگی معمولی اشتباه می‌شود ولی از آن خیلی شدیدتر است و ناگهان بروز می‌کند.

شایع‌ترین علائم آنفلوانزا عبارت‌اند از: لرز، تب، سردرد، گلودرد، سرفه، آبریزش و گرفتگی بینی، درد و ضعف عضلانی و بی‌حالی. البته ممکن است برخی از بیماران تهوع، استفراغ و اسهال هم داشته باشند.

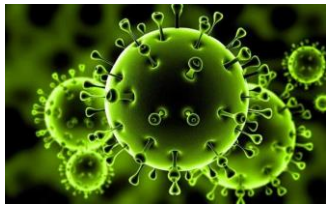
بیشتر افراد مبتلا به آنفلوانزا در ظرف چند روز تا چند هفته بهبود پیدا می‌کنند. عوارض جدی آنفلوانزا در هر سنی ممکن است دیده شود ولی در کودکان زیر ۲ سال و افراد بالای ۶۵ سال شایع‌تر است

نحوه انتشار آنفلوانزا چگونه است؟

ویروس آنفلوانزا عمدتاً از طریق ترشحات تنفسی بیماران در اثر سرفه یا عطسه گسترش می‌یابد ولی از طریق دست دادن و تماس با وسایلی که فرد مبتلا به آن‌ها دست زده است نیز منتقل می‌شود.

بیماران مبتلا به آنفلوانزا از دو روز قبل تا ۲۴ ساعت پس از فروکش کردن تب، ناقل بیماری هستند. بعضی از افراد ممکن است مبتلا به ویروس آنفلوانزا شوند ولی هیچ علائمی نداشته باشند و همزمان ویروس را به دیگران منتقل کنند.

تفاوت علائم ویروس کرونا با آنفلوانزا، سینوزیت و برونشیت



واحد توسعه تحقیقات بالینی شفا

۱۳۹۹

این روزها همه‌جا صحبت از کروناست و هر کس که سرفه ای می‌کند، بی‌اختیار اولین چیزی که به ذهنش می‌رسد این است که "ای‌وای، من هم کرونا گرفتم".

ولی این‌طور نیست. هر گردی گردو نیست و هر سرفه‌ای هم ناشی از کرونا نیست.

این نکته بسیار مهم است که شما بتوانید در زمانی که احساس کردید علائم بیماری کرونا را دارید، ابتدا آن را از بیماری‌های مشابه و شایع که علائم مشابهی دارند تشخیص دهید.

دلیل اهمیت این تشخیص نیز در این است که مراجعه به مراکز درمانی که به‌صورت بالقوه، مکان‌هایی با سطح آلودگی بالای ویروسی و میکروبی (در مقایسه با سایر مکان‌های عمومی) محسوب می‌گردند، خطر ابتلای شما به سایر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

درمان برونشیت حاد

-معمولاً آنتی‌بیوتیک‌ها کمک‌کننده نیستند چون اثری بر روی ویروس‌ها ندارند.

-در طی چند روز بدن شما به‌خودی‌خود این بیماری ویروسی را کنترل می‌کند. مصرف بعضی داروها گذراندن دوره بیماری را راحت‌تر می‌کنند. ممکن است برای کنترل تب نیازمند مصرف استامینوفن یا ایبوبروفن باشید یا از داروهای ضد سرفه و خلط‌آور استفاده کنید.

-داروهای بدون نسخه را در کودکان زیر ۴ سال در این شرایط بالینی استفاده نکنید.

-عسل و ترکیبات آن برای کنترل سرفه در کودکان بالای یک سال مفید هستند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت تنگی نفس، تب پایدار، لرز شدید و تعریق فراوان یا سرفه با خلط خونی یا آجری رنگ به پزشک مراجعه کنید.

چگونه از ابتلا به برونشیت حاد پیشگیری کنیم؟

با شستشوی منظم و دقیق دست‌ها به‌ویژه در فصول سرد سال، عدم مصرف سیگار و دخانیات می‌توان از آن پیشگیری نمود.

دکتر بابک قلعه‌باغی (فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی)
دکتر شهرام ثبوتی‌پور

سامانه آموزش آنلاین
سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران

اغلب بیماران سینوزیتی بیان می‌کنند که سرماخوردگی شان در حال بهتر شدن بود که ناگهان علائم و وضع عمومی‌شان بدتر شده است.

علت سینوزیت چیست؟

سینوزیت اغلب به دنبال یک سرماخوردگی ساده اتفاق می‌افتد. در اثر سرماخوردگی مخاط سینوس‌ها متورم می شوند، ترشحات بینی غلیظ و چسبنده می‌شوند و به‌خوبی تخلیه نمی‌شوند. این ترشحات محل بسیار مناسبی برای رشد باکتری‌ها هستند که سبب عفونت سینوس می‌شوند.

کدام علائم را جدی بگیریم؟

علائم خطر در سینوزیت عبارت‌اند از:

-تب بیش از ۳۸،۷ درجه سانتی‌گراد،

-سردرد بسیار شدید که با مسکن‌هایی چون استامینوفن و ایبوبروفن بهتر نمی‌شود،

-مشکلات بینایی یا تورم اطراف چشم،

-تداوم علائم پس از اتمام دوره مصرف آنتی‌بیوتیک

چگونه از سینوزیت پیشگیری کنیم؟

با شستشوی منظم و دقیق دست‌ها به‌ویژه در فصول سرد سال، عدم مصرف سیگار و دخانیات می‌توان از آن پیشگیری نمود.

برونشیت حاد چیست؟

برونشیت حاد یکی از علل شایع سرفه مزمن (بیش از ۳ هفته) است.

تقریباً همیشه علت برونشیت حاد همان ویروس‌های عامل سرماخوردگی هست در این بیماری تورم و پرخونی راه‌های هوایی بزرگ ریه یعنی برونش‌ها سبب سرفه، تنگی نفس، خس‌خس، درد قفسه سیه و تب می‌شود.

-کبودی پوست

-مشکل در نوشیدن مایعات

-خواب‌آلودگی بیش‌ازحد و مشکل در بیدار شدن از خواب

-تحریک‌پذیری بیش‌ازحد

-تب بالا و دانه‌های پوستی فراوان

-درصورتی‌که علائم در حال بهبود باشد ولی ناگهان تب و سرفه شدید دوباره شروع شود

در بزرگسالان

-مشکل در نفس کشیدن

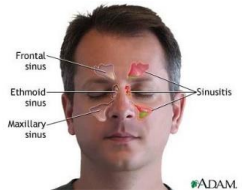
-درد قفسه سینه یا شکم‌درد هم‌زمان

-گیجی و خواب‌آلودگی

-استفراغ‌های شدید

-درصورتی‌که علائم در حال بهبود باشد ولی ناگهان تب و سرفه شدید دوباره شروع شود.

سینوزیت چیست؟



سینوس‌ها حفره‌های استخوانی در صورت هستند. سینوزیت در اثر التهاب سینوس‌ها با ویروس‌ها و باکتری ها یا هر دو اتفاق می‌افتد.

علائم سینوزیت چیست؟

-احساس درد یا فشار در پیشانی یا گونه یا اطراف چشم

-ترشح چرکی غلیظ بینی، دندان‌درد یا گرفتگی بینی

-تب