راهنماي پيگيري بيماريها

سرماخوردگي و آنفلوآنزا

مترجم: **دكتر نسرين برازش**

بسياري از افراد نياز دارند كه بدانند چگونه بايد علائم سرماخوردگي و آنفلوآنزا را درمان كنند و چه زماني به پزشك مراجعه كند . بايد به خاطر داشته باشيم كه بسياري از بيماريهاي ويروسي ديگر نيز در مراحل اوليه بصورت آنفلوآنزا و علائم سرماخوردگي ممكن است خود را نشان دهند . نمودار زير تا حد زيادي به شما در اين رابطه كمك مي‌كند

علائم | **تشخيص** | **مراقبت‌ها**

شروع

۱. آيا شما تب داريد؟

خير → **به سوال *۵ مراجعه نمائيد**

بله ↓

۲. آيا شما فقط گلو درد و سردرد بدون آبريزش بيني داريد؟

بله → احتمالا ناشي از **گلودردچركي استرپتوكوكي** است → اگر گلودرد يا تب شما بيش از۴۸ساعت طول كشيده به پزشك مراجعه كنيد

خير ↓

راهنماي پيگيري بيماريها

سرماخوردگي و آنفلوآنزا

۳. آيا تب و لرز، گلودرد همراه با آبريزش بيني و سرفه داريد؟

بله ← اين علائم نشانه ابتلا به **آنفلوآنزا** است ← **در ابتداي پائيز هر سال مي‌توانيد واكسن آنفلوآنزا تزريق نماييد. پزشك شما ممكن است داروهايي جهت تخفيف علائم تجويز كند**

خير ↓

۴. آيا بدن درد، گلودرد، تهوع همراه با اسهال و استفراغ داريد؟

بله ← اينها نشانه عفونت ويروسي سيستم گوارشي شماست كه به آن **آنفلوآنزاي معده** نيز مي‌گويند ← در اين حالت بايد درمان علامتي براي رفع تب - اسهال و استفراغ انجام داد - در صورت طولاني شدن بيماري و يا اينكه احساس مي كنيد بيماري جدي داريد به پزشک مراجعه نماييد

***۵** آيا عطسه، آبريزش از بيني و خارش چشمها يا بيني داريد؟

بله ← اين علائم مي‌تواند ناشي از **آلرژي** باشد ← مي‌توانيد يكي ازانواع آنتي‌هيستامين‌ها را استفاده كنيد. درصورت عدم بهبودي يا تشديد آن به پزشک مراجعه كنيد

خير ↓

راهنماي پيگيري بيماريها

سرماخوردگي و آنفلوآنزا

۶. آيا گلودرد - سردرد - خستگي و كوفتگي همراه با آبريزش بيني داريد؟

بله

احتمالاً شما مبتلا به **سرماخوردگي** هستيد

براي رفع علائمي كه داريد از داروهاي سرماخوردگي استفاده نماييد

خير

۷. آيا سرفه هاي مداوم همراه با خلط يا تنگي نفس داريد؟

بله

شما احتمالاً مبتلا به **برونشيت** مي باشيد

جهت رفع تب و درد دارو استفاده كنيد. جهت تسكين سرفه از داروهاي ضدسرفه استفاده كنيد و نه داروهايي كه سرفه را متوقف كند (اكسپكتورانت) براي تخفيف علائم دستگاه بخور روشن كنيد و در صورت عدم بهبودي يا تشديد علائم به پزشك مراجعه كنيد

خير

راهنماي پيگيري بيماريها

سرماخوردگي و آنفلوآنزا

۸. آيـا تـورم، درد اطـراف چـشم، سـردرد، سـرفه هـاي خشك يا ترشحات بيني داريد؟

بله

ممكن است **سـينوزيت** داشـته باشيد

بـه پزشـك خـود مراجعـه كنيد جهـت تخفيـف درد صـورت از اسـتامينوفن ، ايبوبروفن يا كمپرس گـرم استفاده نماييد

خير

اگر فكر مي‌كنيد مشكل شما جدي است، براي كسب اطلاعات بيشتر با پزشك خود تماس حاصل نماييد.

توجه : به كودكان خود هرگز بدون تأييد پزشكتان آسپرين ندهيد زيرا خطر بروز سندرم ري وجود دارد