

# پایام سلامت ۵۷

هفته‌نامه الکترونیک اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران . سال دوم، شماره ۵۷ پاییز ۱۳۹۸

پوشش جهانی سلامت  
شعار سازمان جهانی بهداشت ۲۰۱۹



معاونت دانشجویی  
اداره کل بهداشت و درمان

## واکسن آنفلوانزا



آنفلوانزا یک بیماری عفونی تنفسی است که توسط ویروس‌های آنفلوانزا ایجاد می‌شود و می‌تواند عواقب شدید منجر به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد. دو گونه اصلی ویروس آنفلوانزا وجود دارد: تیپ A و B که به طور معمول بین افراد منتشر شده و مسئول همه‌گیری آنفلوانزای فصلی در هر سال می‌باشند. همه افراد بالای ۶ ماه بهتر است هر سال واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند. **اما سالمندان بالای ۶۵ سال، خانمهای باردار، کودکان کم سن، افراد با بیماریهای مزمن مانند آسم، دیابت و بیماریهای قلب و عروق، بیشتر در معرض خطر بروز عواقب ناشی از ابتلا به آنفلوانزا هستند.**

بهترین راه پیشگیری از آنفلوانزا تزریق واکسن است، اما رعایت مواردی مانند پوشاندن دهان هنگام سرفه و شستشوی مکرر دستها، به جلوگیری از گسترش میکروب‌ها و انتقال بیماریهای تنفسی مانند آنفلوانزا کمک می‌کند. علاوه بر تزریق واکسن، برای افزایش قدرت دفاعی بدن بهتر است خواب مناسب و فعالیت بدنی کافی داشته باشید، استرس را کنترل کنید و غذاهای مقوی و مایعات فراوان مصرف کنید.

## بهتر نیست به جای تزریق واکسن آنفلوانزا به این بیماری مبتلا شویم؟

خیر. آنفلوانزا بیماری شدیدی است که به خصوص در برخی افراد ذکر شده می تواند عواقب شدیدی داشته باشد. لذا واکسینه شدن نسبت به حفاظت بدن توسط سیستم ایمنی روش ایمن تری است. دلایل متعددی برای تزریق سالانه واکسن آنفلوانزا وجود دارد:

- ۱- احتمال ابتلای شما به آنفلوانزا را کاهش می دهد.

- ۲- از خانمهای باردار در دوران بارداری و بعد از آن محافظت می کند. مطالعات نشان داده است که تزریق واکسن آنفلوانزا به مادر در دوران بارداری، می تواند برای چند ماه از کودک هم در مقابل این ویروس محافظت کند.

- ۳- در صورت ابتلا به این بیماری در کودکان و سالمندان و سایر افراد با بیماریهای مزمن، احتمال بروز عواقب ناشی از بیماری و بستری در بیمارستان کاهش می یابد.

### چه زمانی واکسن آنفلوانزا تزریق شود؟

بهتر است واکسن آنفلوانزا را قبل از شیوع آن دریافت کنید. از زمان تزریق واکسن حدود ۲ هفته زمان لازم است تا سیستم ایمنی بدن آمادگی مقابله با ویروس را پیدا کند. براساس توصیه مرکز کنترل بیماریهای آمریکا (CDC)، بهتر است افراد تا قبل از پایان ماه اول پاییز اقدام به تزریق واکسن کنند، البته بعد از این زمان هم به هر حال تزریق واکسن مفید خواهد بود.

### تزریق واکسن در چه کسانی ممنوع است؟

کودکان زیر ۶ ماه و افراد با سابقه واکنش حساسیتی شدید به واکسن آنفلوانزا یا هر یک از اجزای موجود در آن، نباید واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند. براساس توصیه جدید مرکز کنترل بیماریهای آمریکا (CDC)، افراد با سابقه حساسیت به تخم مرغ که علائمی غیر از کهیر بعد از مصرف تخم مرغ داشته اند، می بایست در یک مرکز درمانی که قادر به تشخیص و کنترل علائم آلرژی باشند، واکسن دریافت کنند. همچنین افرادی که شرایط زیر را دارند، بهتر است قبل از تزریق واکسن با پزشک خود مشورت کنند.

- \* افراد بالای ۵ سال مبتلا به آسم، افراد با بیماریهای زمینه ای مانند بیماریهای مزمن قلب، ریه، کلیه و کبد، بیماریهای مربوط به سیستم عصبی-عضلانی، مشکلات خونی و دیابت.
- \* افراد با بیماری حاد یا بدون تب.

- \* افرادی که سابقه سندرم گیلن باره دارند (سندرم گیلن باره بیماری نادری است که در آن سیستم ایمنی بدن به سیستم عصبی حمله می کند و می تواند منجر به فلج کلی بدن شود).
- \* تا ۶ هفته بعد از تزریق واکسن آنفلوانزا

### عوارض تزریق واکسن آنفلوانزا چیست؟

برخی افراد واکنشهای ملایمی به واکسن آنفلوانزا نشان می دهند. شایع ترین عوارض ناشی از تزریق واکسن شامل درد، قرمزی، حساسیت به لمس، تورم ناحیه تزریق، تب خفیف، سردرد و درد عضلات است که معمولا با فاصله کمی از تزریق شروع شده و ۱-۲ روز ادامه می یابد.

منبع:

<https://www.cdc.gov/flu/prevent>  
<https://uspharmacist.com/article>

صاحب امتیاز: اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران  
مدیر مسئول: دکتر یوسف مقدس  
سردبیر: مریم فتحی  
تهیه و تنظیم: دکتر نسرین پوهیزکاری