

آنفلوآنزا

یا

سرماخوردگی؟

شماره ۴

تهیه و تدوین:

آریتا موسوی

مریم فتحی

الیاس منیری

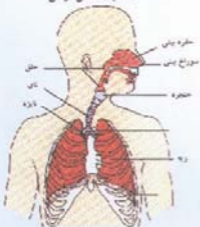


معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز بهداشت و درمان
واحد بهداشت



سرماخوردگی

اندامهای تنفس فوقانی



سرماخوردگی یک عفونت ویروسی است که بر روی راههای تنفسی فوقانی که شامل بینی، حلق، گلو، راههای هوایی و ریه‌ها می‌باشد تاثیر می‌گذارد. سرماخوردگی اغلب علت رایج حاضر نشدن در محل کار، دانشگاه، مدرسه... است. حداقل ۲۰۰ نوع ویروس وجود دارد که علت سرماخوردگی‌ها می‌باشند و این نشان می‌دهد ۲۰۰ نوع سرماخوردگی در

اطراف ما وجود دارد و ما می‌توانیم به آن مبتلا شویم. اینها شامل رینوویروس‌ها و کورینو ویروس‌ها هستند و با ویروسهای عامل آنفلوانزا فرق می‌کنند. اولین باری که شما در معرض آلودگی یک نوع از اینها قرار می‌گیرید سیستم ایمنی شما جهت مبارزه در مقابل آن آنتی بادی تولید می‌کند و شما ایمنی موقت کسب می‌کنید. بنابراین شما هر بار به یک نوع از سرماخوردگی مبتلا می‌شوید.

به طور متوسط هر شخص در سال دو بار دچار سرماخوردگی می‌شود بنابراین شما شاید نه تنها چندین روز از هر سال زندگیتان را به عنوان پناهگاهی برای این ویروسها بگذرانید بلکه از نشانه‌های بیماری هم رنج می‌برید و حتی ممکن است به رشد و تولید مثل آنها در مجرای بینی‌تان کمک کنید.

علائم و نشانه‌های سرماخوردگی

ویروس سرماخوردگی نشانه‌های زیر را ایجاد می‌کند:

خستگی خفیف، تب خفیف، گلودرد، خارش گلو، سرفه، گرفتگی و آبریزش بینی، درد خفیف ماهیچه‌ها و ...

سرماخوردگی معمولی به تنهایی یک بیماری جدی محسوب نمی‌شود مگر در افراد خیلی جوان یا خیلی مسن که ممکن است در آنها مشکلات جدی را به وجود آورد بنابراین به شرایط فیزیکی فرد و قدرت ویروس بستگی دارد.

اثرات دراز مدت سرماخوردگی: علائم اغلب سرماخوردگی‌ها بین ۷ الی ۱۰ روز تخفیف می‌یابد اما در بیشتر مردم این عفونت به شکل عفونت سینوس‌ها، عفونت گوش یا سرفه‌های طولانی گسترش پیدا می‌کند.

راههای انتقال سرماخوردگی: همانطور که می‌دانید ویروسها قادر به حرکت نیستند، بنابراین آنها باید زنده بمانند و تنها راه هم تماس با یک فرد می‌باشد. در هر حال آنها به اندازه کافی زیرک هستند که قربانی مورد نظر خود را جهت گسترش و انتشار بدست آورند. ویروسها از میان دستهای آلوده یا قطرات آلوده منتشر شده در هوا (از طریق عطسه و سرفه) در جریان تنفس به قربانی مورد نظر انتقال می‌یابند. به خاطر بسپارید که قربانی مورد نظر ممکن است «شما» باشید.

سرفه کردن: در مراحل اولیه سرماخوردگی ویروس بر روی گلو تأثیر گذاشته و با تکثیر سلولهای مخاطی موجب احتقان و گرفتگی غشاء، گلو می‌شود. این عوامل علت همان تحریکاتی است که شما به صورت خارش احساس می‌کنید. خارش گلو موجب سرفه و این به نوبه خود سبب تحریک گلو می‌شود. اما حقیقتاً آنچه اتفاق می‌افتد این است که ویروسها از میان گلو همراه با قطرات تنفسی توسط





شلیکهای پی‌درپی (سرفه) به بیرون افکنده می‌شوند. آنها در این مرحله جستجوهای حیل‌گرانه خود را برای سوراخهای بینی جدید شروع می‌کنند و چنانچه نتوانند این سوراخها را پیدا کنند بر روی سطوح، دستگیره‌های در، حوله، کارد و چنگال، پول و... تجمع می‌کنند. تا انگشتان بی‌خبر این وسایل را لمس کرده و سپس در اثر تماس با بینی و دهان، انتقال یابند.

عطسه کردن: سرفه‌ها تقریباً بر روی انتشار ویروس مؤثر می‌باشند. اما هیچ چیز مؤثرتر از ترشحات اسپری‌وار یک عطسه نیرومند نمی‌باشد. اگر معدل عطسه‌های شخص سرماخورده در یک اتاق روزانه ۱۰۰ بار باشد، هوای موجود در آن اتاق از حدود ۴/۰۰۰/۰۰۰ قطره بینی اشباع می‌شود که آلودگی ویروسی دارند و این ویروسها در جستجوی

یک سوراخ بینی جدید یا یک قربانی دیگر می‌باشند. روزانه در یک عمل ساده دم (فرو بردن هوا) ریه‌های شما از طریق مجرای بینی حدود ۶۰۰ لیتر از هوای اطراف را فرو می‌کشد. این عمل به طور متوسط ۱۲ بار در دقیقه انجام می‌گیرد و عملاً این یک فراخواندن یا دعوت کردن رینو ویروسها به یک میهمانی است «در حدود ۱۷۲۸۰ بار در روز!» به راستی که ویروسها موجودات زرنگی هستند.

هنگامیکه شخص مبتلا به سرماخوردگی در میان دستان خود عطسه کرده و یا ترشحات بینی خود را خالی می‌کند، در تماس با اشیاء اطراف خود موجب انتشار ویروسهای سرماخوردگی می‌شود. ویروسهای سرماخوردگی می‌توانند برای بیش از ۳ ساعت بر روی سطوحی همانند دستگیره در و وسایل دیگر زنده بمانند.

عوامل مؤثر در روند سرماخوردگی

رژیم غذایی: واضح است که یک رژیم غذایی خوب موجب ترفیع و ارتقاء بهداشت عمومی می‌شود. میوه‌های تازه، سبزیجات و سه وعده غذایی خوب در یک روز موجب ارتقاء سلامت بدن خواهد شد. اما آنچه که به بدن کمک می‌کند تا در برابر عفونت مبارزه کند سیستم ایمنی است. بنابراین باید از رژیم غذایی استفاده کنیم که موجب تقویت سیستم ایمنی شود، میوه‌جات و سبزیجاتی



که شامل ویتامینهای **E, C, A** ب کمپلکس و همچنین روی و آهن هستند برای این منظور بسیار مفید می‌باشند.

منابع این ویتامینها شامل سبزیجات: سبزیجات برگ سبز (کلم، اسفناج، کلم بروکلی، جواته‌ها و...)، گوجه‌فرنگی، هویج، شاهیان یا آب تره (بولاغ اوتی)، کاهو، پیاز، سیر، کلم پیچ و... میوه‌جات همانند: پرتقال، نارنگی، کیوی، هلو، گلابی، و...

چنانچه نیاز به پختن سبزیجات و میوه‌جات باشد، بهتر است که با بخار پخته شوند، مسلماً جوشاندن و پختن آنها در طولانی مدت موجب از بین رفتن مواد معدنی و ویتامینهای آنها می‌شود.

آب: نوشیدن آب معدنی و آب میوه تازه به مقدار زیاد در جایگزینی مایعات از دست رفته بدن در طول سرماخوردگی بسیار مفید می‌باشد.

خواب: خوابیدن برای بدن همانند دوباره شارژ شدن یک باتری است. در این زمان سلولهای

بافتها دوباره جایگزین شده و خود را ترمیم می‌کنند. در طول خواب ماهیچه‌ها آرامش پیدا می‌کنند. آنچه که در عفونت رینو ویروس مهم می‌باشد، این است که خوابیدن موجب افزایش اثرات سلولهای «**T**» می‌شود که بروی سیستم ایمنی جهت مبارزه با عفونت مهم و اساسی هستند. موانع اصلی بر سر راه یک خواب



خوب در طول سرماخوردگی معمولاً نشانه‌های گلو درد است که مکرراً موجب بیدار شدن از خواب می‌شود. بدین منظور اتاق خواب خود را گرم و مرطوب نگه دارید و مایعات زیاد بنوشید.

سیگار کشیدن: با سیگار کشیدن نشانه‌های معمولی گرفتاری بینی و گلو در طول سرماخوردگی تشدید می‌شود. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهند شخص سیگاری به علت صدمه سیستم ایمنی، بیشتر مستعد سرماخوردگی است. به علاوه سیگار کشیدن موجب تداوم علائم سرماخوردگی می‌شود.

با توجه به اهمیت نقش ویتامین C در بهبود سرماخوردگی، سیگار کشیدن در توانایی بدن جهت سوخت و ساز ویتامین C تأثیر منفی دارد.

استرس: استرس نیز موجب تضعیف سیستم ایمنی می‌شود. اغلب استرسها اجتناب ناپذیرند اما اگر شخصی شیوه زندگی او پر تنش باشد بهتر است که به یک رژیم غذایی خوب توجه داشته باشد.

در هنگام ابتلا به سرماخوردگی جهت جلوگیری از انتشار ویروسها از دستمال کاغذی استفاده کنید.



آنفلوانزا

آنفلوانزا یک بیماری بین‌المللی است که در همه کشورها روی می‌دهد و هر ساله میلیونها انسان را مبتلا می‌کند در سال ۱۹۹۶ به تنهایی بالای ۹۵ میلیون مورد از آنفلوانزا گزارش شده بود. اگر چه آنفلوانزا شبیه به سرماخوردگی است ولی نشانه‌های بالینی شدیدتر و طولانی‌تری را سبب می‌شود. شکل مشخصه بیماری آنفلوانزا توان آن، در بروز به صورت همه‌گیری با آغاز ناگهانی و انتشار سریع است. این بیماری واگیردار است و به وسیله یک ویروس بسیار کوچک ایجاد می‌شود. ویروس‌های آنفلوانزا سه نوع هستند **A** و **B** و **C**. این بیماری بر روی بسیاری از قسمت‌های مختلف بدن تأثیر می‌گذارد از جمله ریه‌ها.

زمانی که آنفلوانزا ریه‌ها را مصدوم می‌کند، در واقع ناحیه تنفسی صدمه دیده است این بافت

متورم و ملتهب می‌شود خوشبختانه این آسیب به ندرت به طور دائم باقی می‌ماند و در عرض یک هفته کوتاه التیام می‌یابد. همه گیریهای آنفلوآنزا به طور معمول در ماههای زمستان و ماههای بارانی روی می‌دهد.

علائم و نشانه‌های آنفلوآنزا:

تب شدید - لرز - هیجان - سرفه‌های خشک - آبریزش از بینی - سردرد - درد شدید ماهیچه‌ها (کمر درد - پادرد) - سستی - کاهش اشتها - سوزش چشم - برافروختگی صورت و قرمزی = گلودرد = تعریق - تهوع و... تب به سرعت بالا می‌رود و دمای بدن حتی

ممکن است به ۴۰ درجه سانتی‌گراد برسد اما بعد از ۲ یا ۳ روز تب فروکش می‌کند در نتیجه اغلب بیمار برای چند روز بی‌رمق و خسته است.

این بیماری در مورد کسانی که از وضع جسمانی مناسبی برخوردار نیستند می‌تواند خطرناک و حتی کشنده باشد.

اثرات دراز مدت آنفلوآنزا: فرد بیمار ممکن است دچار عفونت باکتریایی شود زیرا بدن فرد توسط آنفلوآنزا ضعیف شده و مقاومت کمی در برابر باکتریها دارد. مانند پنومونی باکتریایی که یک مشکل جدی و عمومی در آنفلوآنزا می‌باشد. بعلاوه در آنفلوآنزا ممکن است سینوس‌ها و گوش داخلی ملتهب و دردناک شوند.



راههای انتقال آنفلوانزا: راه انتقال آنفلوانزا به طور عمده از طریق ترشحات دستگاه تنفس است و منبع آلودگی به طور معمول، بیمار مبتلا به بیماری با نشانه‌های بالینی یا بدون نشانه‌های بالینی است و دوره آلوده‌کنندگی احتمالاً تا یک هفته پس از آغاز بیماری است. البته لوازم تازه آلوده شده (مانند حوله و دستمال) هم می‌توانند آلودگی را منتقل نمایند. زمانی که فرد مبتلا به آنفلوانزا عطسه، سرفه و یا هر صحبتی می‌کند ویروس آنفلوانزا بداخل هوا وارد میشود این قطرات منتشر شده در هوا به همان طریق که در مبحث سرماخوردگی توضیح داده شد وارد بدن فرد می‌شود و ممکن است به وسیله هر کسی بلعیده شود حتی شما!

چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنفلوانزا هستند؟ هر کسی می‌تواند دچار آنفلوانزا شود بخصوص زمانی که آنفلوانزا در جامعه شیوع دارد گاهی اوقات آنفلوانزا می‌تواند یک بیماری جدی به حساب آید به خصوص در افرادی که دارای یکی از شرایط زیر باشند:

۱ - بیماری مزمن ریوی مثل آسم - آمفیزم -

برونشیت مزمن و...

۲ - بیماری قلبی

۳ - بیماری مزمن کلیوی

۴ - دیابت یا دیگر اختلالات مزمن متابولیک



۵ - کم‌خونی شدید

۶ - داشتن بیماری یا مصرف داروهایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند.

۷ - افرادی که سن بالای ۵۰ سال دارند

۸ - اقامت در مکانهای پرجمعیت (خوابگاهها، خانه سالمندان، سربازخانه‌ها)

آیا ممکن است فردی مجدداً آنفلوآنزا بگیرد؟ هر فرد می‌تواند بیش از یکبار آنفلوآنزا بگیرد زیرا ویروسی که سبب آنفلوآنزایمی‌شود ممکن است متعلق به یکی از سه نوع مختلف خانواده آنفلوآنزا باشد (A و B و C) و گاهی اوقات هر چند سال یکبار یکنوع جدید از ویروس آنفلوآنزا ظاهر می‌شود که به طور شگفت‌انگیزی با دیگر گروههای ویروسی آنفلوآنزا فرق دارد. این ویروس جدید می‌تواند پوشش پروتئینی خود را آنچنان تغییر دهد که افراد نتوانند در برابر ویروس تغییر یافته جدید مقاومت کنند در نتیجه یک اپیدمی در سراسر جهان ایجاد می‌شود

ایمن سازی (واکسیناسیون) علیه آنفلوآنزا:

ویروس های آنفلوآنزا پیوسته در حال تغییر دادن خود هستند از این رو سیستم ایمنی بدن قادر به شناسایی و از بین بردن گونه های جدید نیست تزریق های قبلی آنفلوآنزا یا حتی یک

سرماخوردگی است یا آنفلوانزا؟

نشانه‌های بالینی	سرماخوردگی	آنفلوانزا
تب	ندارد	مشخصه آن است بالای $39-40^{\circ}\text{C}$ سه تا چهار روز طول می‌کشد
سردرد	ندارد	برجسته
دردهای عمومی	خفیف	معمولاً اغلب شدید
کوفتگی ضعف	کاملاً خفیف	۲ تا ۳ هفته ممکن است طول بکشد
خشکی (خشکی مفرط)	هرگز	زودریس و برجسته
گرفتگی بینی	شایع	گاهی
عطسه	معمول	گاهی
گل‌درد	شایع	گاهی
تنگی نفس سرفه	خفیف تا متوسط، سرفه خشک	شایع می‌تواند شدید شود
عوارض	احتقان سینوسی یا گوش درد	برونشیت، سینه پهلو، ممکن است تهدید کننده زندگی شود
پیشگیری	ندارد	ایمن سازی سالانه

شیوه‌هایی برای پیشگیری و تسکین موقت:

- از خودتان در برابر سرماخوردگی و آنفلوانزا محافظت کنید:
- مطمئن شوید میزان خوابتان کافی و تغذیه‌تان حساب شده باشد. به طور منظم ورزش

نوبت ابتلا در سال گذشته نمی توانند شما را از آسیب در فصل کنونی محافظت کنند. بهترین دفاع تزریق سالیانه واکسن آنفلوانزا است که حدود ۷۵ درصد ایمنی در برابر ابتلا به آنفلوانزا می شود و حتی ایمنی بالاتری را در برابر عوارض جدی مانند سینه پهلوی بالقوه کشنده ایجاد می کند زیرا بدن قادر می شود پس از حمله ویروس ها به ریه آنها را از بین ببرد عوارض جانبی تزریق واکسن آنفلوانزا تب، لرز و درد عضلانی که خیلی شایع نیستند و معمولا خفیف اند و کمتر از ۲۴ ساعت طول می کشند. از آنجا که ۱۲ تا ۲۰ روز طول می کشد تا بدن آنتی بادیهای محافظت کننده ای تولید کند بهتر است واکسن آنفلوانزا در پائیز یا اوایل زمستان پیش آنکه ویروس های آنفلوانزا رشد و نمو یابند تزریق شود.



عواملی مانند رژیم غذایی مناسب نوشیدن مایعات، خواب مناسب، عدم مصرف سیگار و کاهش استرس که در مبحث سرماخوردگی شرح داده شد نیز در کاهش ابتلا به آنفلوانزا مؤثر است.

با تغذیه مناسب سیستم ایمنی بدن خود را در مقابل بیماریها تقویت کنید.

کنید. باکسی در یک ظرف غذا نخورید و نیاشامید.

● تا جایی که امکان دارد کمتر در محیط پر ازدحام باشید، بویژه در مکانهای بسته مثل آسانسور، اتوبوس و هواپیما. وقتی بیرون هستید از کسانی که عطسه و سرفه میکنند فاصله بگیرید. پس از تماس با فرد دچار نشانه‌های سرماخوردگی به چشم، دهان و بینی خود دست نزنید.

● به طور مرتب دستهایتان را با آب گرم و صابون بشویید. وسایل مورد استفاده فرد سرماخورده را کاملاً بشویید. اگر آن وسایل را فقط با اسفنج پاک کنید، ویروسها داخل آن باقی خواهند ماند.

● به جای استفاده از دستمالهای پارچه‌ای، بیشتر از دستمال کاغذی استفاده کنید. چون ویروسها می‌توانند ساعتها یا روزها در دستمال پارچه‌ای زنده بمانند.

● مواظب آلاینده‌های تحریک کننده در هوا باشید. سیگار نکشید، زیرا سبب از بین رفتن سلولهای محافظت کننده مجاری هوایی می‌شود و سرفه را بدتر می‌کند.

● خود را گرم نگه دارید: بالاترین دمای بدن، مثلاً به وسیله ورزش یا استحمام با آب گرم سبب کشته شدن میکروبهای سرماخوردگی می‌شوند.

● در صورت ابتلا به گلودرد با آب نمک گرم غرغره کنید. و اگر سرفه می‌کنید بخور دادن باعث رقیق شدن ترشحات می‌گردد.

● برای رقیق کردن خلط مایعات فراوان بنوشید، مایعات از دست رفته را جایگزین سازید و از عوارضی مانند عفونتهای گوش و برونشیت پیشگیری کنید.

تهنیه دانشگاه

منابع

۱- WWW.lungusa.org/diseases/influenza.html

۲- WWW.commoncold.co.uk

۳- رهنمودهای سلامت زیستن ترجمه میرزایی، الف بنشر فروردین ۱۳۷۶

مرکز بهداشت و درمان
شاهی، خیابان انقلاب - خیابان خدای در - تلفن ۰۱۳۸-۱۶۴۰۵۳۳۳