

آنفلوانزای خوکی (Swine flu) يك بيماری تنفسی است كه توسط ويروس آنفلوانزای نوع H1N1 ايجاد می شـــــــــــــــــود .
اولين بار در جهان، بيماری آنفلوانزای خوکی در سال ۱۹۱۸ و ۱۹۱۹ گزارش شد .

علايم و نشانه ها

نشانه‌های قابل‌انتظار آنفولانزای خوکی در انسان ها مانند نشانه‌های آنفلوانزای فصلی است. تب، بی اشتهایی، سردرد، سرفه، سرماخوردگی، گلودرد، کوفتگی و درد مفصل، آبریزش از بینی می گردند . در مواردی نیز تهوع، و استفراغ و اسهال نیز گزارش شده است .

راهھاي انتقال

آنفلوآنزای خوکی یک بیماری مجاری تنفسی است و از دهان و بینی منتقل می شود. اشخاص آلوده علی الخصوص بچه‌ها، ویروس را برای ۱۰ روز و یا بیشتر ممکن است انتقال دهند .

راههای تشخیص:

با تهیه نمونه از ترشحات حلق یا بینی میتوان به وجود این ویروس پی برد. نمونه ها در ۴ تا ۵ روز اول بیماری باید جمع گردد



درمان بیماری آنفولانزا زمانی بهترین اثربخشی را دارد که در ۴۸ ساعت اول ابتلا به این بیماری آغاز گردد. شوند.

.



واکسیناسیون تنها راه پیشگیری از آنفولانزا نیست.

راههای محافظت شما از بیماری آنفولانزا:

به هنگام ابتلا به آنفولانزا در منزل استراحت کرده و تا بهبودی کامل از حضور در مکانهای عمومی و محل کار خود خودداری نمائید.
در هنگام عطسه و سرفه از دستمال کاغذی استفاده کنید چون ویروس ها می توانند ساعت ها یا روزها در دستمال پارچه ای زنده بمانند
از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
در زمان ابتلا به آنفولانزا از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنید.
در صورتیکه در اماکن عمومی به سطوح دست زده اید؛ بینی ، دهان و چشم های خود را لمس نکنید چون ویروس های آنفولانزا از این راه وارد بدن شما می شوند.



.برای جلوگیری از انتقال عفونت به دیگران دست های خود را به خصوص پس از عطسه و سرفه با آب و صابون به طور کامل بشوئید.

تغذیه مناسب داشته و مایعات زیاد بنوشید.

از استرس های روحی اجتناب کنید چون با ضعیف کردن سیستم ایمنی شما احتمال ابتلائ به آنفولانزا افزایش می یابد.

خواب کافی، دوری از استرس ، تغذیه مناسب و ورزش، سیستم ایمنی شما را در وضعیت مطلوبی حفظ نموده و آن را برای مبارزه با میکروب ها آماده می کند.

در صورت تشدید علایم آنفولانزا از خود درمانی بپرهیزید و هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

مصرف ویتامین C با تقویت سیستم ایمنی در پیشگیری و درمان آنفولانزا موثر است.

شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون یکی از راههای پیشگیری از آنفولانزا ست.

توصیه هاي سازمان جهاني بهداشت درصورت ابتلا به آنفولانزا:

درخانه ماندن، استراحت بسیار، مصرف مایعات فراوان، پوشاندن دهان و بیني خصوصاً هنگام سرفه و عطسه، شستشوي مرتب دستها با آب و صابون، آگاه کردن افراد خانواده و فامیل از بیماري خود، مراجعه به پزشک در صورت شدت گرفتن علائم ؛ نظیر تنگي نفس، ضعف و خستگي شدید، سردرد و سرگیجه شدید، استفراغ و تهوع غیر قابل کنترل.

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



تهیه و

تنظیم :کنترل عفونت
بیمارستان بوعلی سینا