



نکته من آنفلوآنزای خوکی گرفته باشم؟

علائم بیماری خود را با جدول زیر مطابقت دهید.

علائم بیماری	سرماخوردگی	آنفلوآنزای خوکی
تب	در سرماخوردگی نادر است	در آنفلوآنزای خوکی در 80 درصد موارد وجود دارد. این تب با شدت 37.8 سانتیگراد (100 درجه فارنهایت) یا بالاتر به مدت سه یا چهار روز همراه بیمار است
سرفه	تک سرفه های همراه با خلط غالباً در سرماخوردگی وجود دارد	آنفلوآنزای خوکی با سرفه بدون خلط معروف به سرفه خشک همراه است
بدن درد	درد خفیف بدنی، بخشی از سرماخوردگی محسوب می شود	در آنفلوآنزای خوکی دردهای شدید بدن بسیار معمول است
آبریزش بینی	این مشکل در سرماخوردگی معمولاً وجود دارد و خودبه خود در مدت یک هفته برطرف می شود	آبریزش بینی در آنفلوآنزای خوکی معمول نیست
لرز کردن	لرز کردن در سرماخوردگی معمول نیست	شصت درصد بیماران مبتلا به آنفلوآنزای خوکی لرز می کنند
احساس خستگی	احساس خستگی خفیف تقریباً در سرماخوردگی هست	در آنفلوآنزای خوکی به میزان متوسط یا شدید دیده می شود
عطسه کردن	در سرماخوردگی عطسه کردن، متداول است	در آنفلوآنزای خوکی معمولاً دیده نمی شود
بروز نشانه ها	نشانه های سرماخوردگی در طی چند روز نمودار می شود	آنفلوآنزای خوکی شروعی ناگهانی دارد به طوری که در عرض 3 تا 6 ساعت خود را نشان می دهد. این بروز شدید ناگهانی شامل نشانه هایی مانند تب سنگین و درد نیز هست
سردرد	در سرماخوردگی، سردرد معمولاً کمتر اتفاق می افتد	در آنفلوآنزای خوکی بسیار معمول است و در 80 درصد مواقع وجود دارد
گلو درد	گلودرد در سرماخوردگی متداول است	در آنفلوآنزای خوکی معمولاً وجود ندارد
ناراحتی قفسه سینه	ناراحتی قفسه سینه در سرماخوردگی با شدتی ملایم تا متوسط بروز می کند	در آنفلوآنزای خوکی غالباً شدید است



چگونه از ابتلا به آنفولانزا جلوگیری کنیم؟

سعی کنید از تماس با افراد بیمار خودداری کنید

دستهایتان را به دقت و مکرراً بشویید. توصیه مهم در شست‌وشو این است که 15 تا 20 ثانیه به شستن با آب و صابون ادامه دهید و یا از ضدعفونی‌کننده‌های الکلی استفاده کنید. ویروس آنفولانزا می‌تواند برای دو ساعت یا بیشتر در سطح اشیاء مانند دستگیره‌های در، میز، صندلی، سطح کابینت آشپزخانه و یا هر سطح دیگر باقی بماند

از لمس کردن چشم، بینی یا دهان خود پرهیز کنید چرا که میکرب بیماری از این طرق منتشر می‌شود

اگر فرد بیمار در خانه دارید می‌توانید سرکار بروید یا از خانه خارج شوید ولی وضعیت بدنی خود را زیر نظر بگیرید و به محض دیدن نشانه‌های بیماری از رفتن سرکار خودداری کنید

اگر فردی از اعضای خانواده دچار آنفولانزا شده تلاش کنید تنها یک نفر مسئول مراقبت از بیمار و نزدیک شدن به او باشد. این شیوه امکان ابتلای همه افراد خانواده به بیماری را کاهش می‌دهد

آنفولانزای خوکی چیست؟

آنفولانزای اچ.1.ان.1 که معروف به آنفولانزای خوکی است نوعی عفونت دستگاه تنفسی است که به‌وسیله یک ویروس آنفولانزا ایجاد می‌شود.

این ویروس برای اولین بار در بهار سال 2009 شناسایی شد. علت برگزیدن نام آنفولانزای خوکی این بود که بسیاری از زن‌های این ویروس جدید بسیار شبیه به ویروس‌های آنفولانزایی بودند که در خوک‌های آمریکای شمالی وجود داشت. این خوک‌ها گاه‌گاهی آنفولانزای خود را به افرادی که برای مراقبت از آن‌ها در مزارع کار می‌کنند یا دام‌پزشکان منتقل می‌کنند اما کمتر کسی این عفونت را به دیگرانسان‌ها منتقل می‌سازد.

مطالعات بعدی نشان داد که ویروس جدید بسیار متفاوت از آن چیزی است که به طور طبیعی در خوک‌های آمریکای شمالی وجود دارد. در واقع این ویروس دارای دو ژن از ویروس‌های آنفولانزای خوک‌های اروپا و آسیا و ژن‌های پرنده و ژن‌های انسان است.

برخلاف آنفولانزای خوکی معمولی، آنفولانزای اچ.1.ان.1 به سرعت و به آسانی منتشر می‌شود. زمانی که انتشار عفونت بیماری در ماه ژوئن سال 2009 در سطح جهانی تایید شد، سازمان بهداشت جهانی آنفولانزای اچ.1.ان.1 را در سطح دنیا فراگیر اعلام کرد.



نشانه‌های آنفولانزای خوکی و بروز آن

نشانه‌های آنفولانزای خوکی بسیار شبیه به آنفولانزای فصلی است و معمولاً خود را زود نشان می‌دهد. نشانه‌های عمومی عبارتند از تب که تقریباً همواره وجود دارد و ممکن است در 12 ساعت اول بروز بیماری تا 39.4 نیز افزایش یابد، سرفه، درد گلو، دردهای ماهیچه‌ای در تمام بدن، لرز، سردرد، احساس خستگی شدید، بی‌اشتهایی، قرمزی چشم، آب ریزش یا گرفتگی بینی و در برخی موارد هم اسهال و استفراغ دیده شده است.

برخی یا بیشتر این نشانه‌ها 3 تا 5 روز پس از قرارگرفتن در معرض ویروس آشکار می‌شود و در حدود 8 روز به‌طول می‌انجامد. 8 روز بیماری شامل یک روز قبل از بروز نشانه‌ها تا بهبودی کامل است.

شدت نشانه‌ها

این بیماری از حالت بسیار خفیف آن تا شدید دیده شده‌است. بسیاری از افراد مبتلا بدون نیاز به درمان یا مراقبت خاص پزشکی یا بستری شدن بهبود یافته‌اند. مواردی نیز منجر به بستری شدن یا مرگ شده‌است. هنوز علت شدت متفاوت بروز بیماری در افراد مشخص نشده‌است.

نشانه‌هایی که زنگ خطرند

نشانه‌هایی که زنگ خطرند و در صورت دیده‌شدن توسط خود بیمار یا اطرافیان او باید به سرعت به مراکز درمانی مراجعه شود عبارتند از: در کودکان: مشکل تنفسی یا کوتاهی آن، رنگ آبی پوست، عدم نوشیدن مایعات، بیدارنشدن یا عدم برقراری ارتباط با اطرافیان، حساس شدن بدن و عدم تمایل به درآغوش گرفته شدن، بازگشت نشانه‌های تب با سرفه شدید یا تب همراه با اگزما پس از بهبودی نسبی در بزرگسالان: مشکل تنفسی یا کوتاهی آن، درد یا احساس فشار در ناحیه قفسه سینه یا شکم، سرگیجه ناگهانی، گیجی و آشفتگی و یا استفراغ شدید یا مداوم

افرادى که بیشتر در معرض خطر ابتلا یا پیچیدگی‌های پس از آن هستند

کودکان کمتر از 6 ماه و مراقبت‌کنندگان آن‌ها، کودکان کمتر از 5 سال، افرادی که در مراکز مختلف پزشکی، درمانی کار می‌کنند، مراقبت‌کننده‌های کودکان در مهد کودک‌ها، افراد مبتلا به بیماری‌های مختلف مانند دیابت، آسم، بیماری‌های قلبی، کلیوی یا کبد، اختلالات خونی یا متابولیکی، افراد با سن کمتر از 19 سال که تحت درمان با آسپیرین هستند، زنان باردار و افراد بستری شده در بیمارستان‌ها.



بیماری آنفولانزای خوکی واگیردار است و از انسان به انسان منتقل می‌شود. شیوه انتقال آن شبیه آنفولانزای فصلی است که عمدتاً از طریق سرفه یا عطسه به وسیله فرد حامل ویروس صورت می‌گیرد. گاهی نیز ممکن است افراد با لمس اشیاء مانند میز، صندلی، دستگیره در، و غیره و سپس لمس دهان یا بینی خود به ویروس آنفولانزا آلوده شوند.

در صورت بیمار شدن چه می‌توان کرد

- اگر دچار بیماری شدید و نشانه‌ها را دیدید، باید در خانه بمانید و از تماس با دیگران خودداری کنید و تنها در صورت نیاز مبرم، به مراکز درمانی مراجعه کنید. بیشتر افراد مبتلا به آنفولانزای ا.چ.1. ان.1 بیماری را به صورت خفیف تجربه کرده‌اند و نیازی به مراقبت پزشکی نداشته‌اند. حتی داروهای ضد ویروس نیز در بسیاری موارد مورد استفاده قرار نگرفته‌است.
 - در صورت دیدن نشانه‌های آنفولانزا سعی کنید برای جلوگیری از انتشار آن در خانه بمانید و تا بهبودی کامل که حداقل 24 ساعت پس از پایان تب است از خانه خارج نشوید.
 - حتی‌الامکان تماس خود را با افراد قطع کنید و به‌خصوص از رفتن به مکان‌های شلوغ پرهیز کنید.
 - دست‌هایتان را به‌دقت و مرتباً با آب و صابون بشویید یا با ضدعفونی‌کننده‌های الکلی تمیز کنید.
 - مایعات زیاد مانند آب یا آب میوه بنوشید.
 - هر زمان که احساس خستگی می‌کنید استراحت کنید و سعی کنید هر چه بیشتر بخوابید.
 - دستمال کاغذی استفاده شده را در سطل آشغال بیاندازید و هر بار پس از سرفه یا عطسه دست‌هایتان را بشویید، اگرچه ممکن است در طی روز بارها و بارها تکرار شود.
 - در صورت لزوم خروج از خانه و مراجعه به مراکز پزشکی تا حد امکان از دیگران فاصله بگیرید، ماسک بگذارید و از دستمال کاغذی برای پوشاندن سرفه یا عطسه خود استفاده کنید.
 - برخی افراد از داروهای ساده ضد تب یا درد استفاده می‌کنند اما به‌طور کلی تب خود به خود برطرف می‌شود، فقط مراقب باشید که کودکان یا جوانان داروهایی را که حاوی آسپیرین است مصرف نکنند چرا که مصرف آن می‌تواند خطرناک باشد.
- به سایر اصول ایمنی و پیشگیری در بروز هر گونه آنفولانزا توجه کامل کنید.



داروهای ضد ویروس تنها داروهایی هستند که می‌توانند در صورت وجود آنفولانزای خوکی یا سایر انواع آنفولانزا توسط پزشک تجویز شوند. این داروها، آنتی‌بیوتیک نیستند و بیشتر زمانی مفیدند که در مراحل اولیه بیماری مثلاً در یک یا دو روز اول استفاده شوند. مزایای استفاده از این داروها این است که نشانه‌های بیماری را در فرد سبک‌تر می‌کنند، زمان بیماری را یک یا دو روز کاهش می‌دهند و نیز می‌توانند از پیچیدگی‌های احتمالی جدی آنفولانزا در برخی افراد پیشگیری کنند. بیشتر افراد سالم با نشانه‌های آنفولانزا نیاز به استفاده از داروهای ضد ویروس ندارند.

برخی نکات

- اگر کسی یک بار دچار آنفولانزای خوکی شود، به احتمال زیاد دوباره مبتلا نخواهد شد.
- در موارد نادر آنفولانزای خوکی بدون تب ظاهر شده‌است.
- کسی از خوردن گوشت خوک دچار آنفولانزای خوکی نمی‌شود.
- واکسن آنفولانزای خوکی ساخته شده ولی هنوز تولید آن در مقیاس کم است و تنها در برخی کشورهای ثروتمند توزیع شده‌است.

