

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا والمعروفة باللغة الانجليزية FLU .. هي مرض ناتج عن فيروسات تصيب الجهاز التنفسي. مسببة إعياء بسيط أو مرض شديد وفي بعض الحالات النادرة قد تحدث مضاعفات خطيرة وتؤدي إلى الوفاة.

طرق انتقال العدوى:

• الاتصال المباشر بالشخص المصاب وذلك بالتعرض للفيروسات المتواجدة في الرذاذ المتطاير من الشخص المريض عن طريق سعاله أو كلامه أو ضحكه.

• الاتصال غير المباشر عن طريق لمس الأشياء والأسطح المحتوية على الفيروس ومصافحة اليد وملامسة الشخص لأنفه أو عينه نتيجة عدم غسل اليدين.



أعراض الإنفلونزا:

1. ارتفاع في درجة حرارة الجسم بشكل مفاجئ.
2. الإصابة بالسعال.
3. صداع.
4. ألم في العضلات و المفاصل.
5. التهاب الحلق.
6. سيلان الأنف.
7. إرهاق حاد.
8. بعض الأشخاص يشكون من الغثيان والإسهال وبخاصة الأطفال.

المضاعفات:

قد يتسبب الفيروس في حدوث التهاب رئوي أو التهاب في الأذن والجيوب الأنفية وقد يتسبب في تدهور الحالة الصحية لذوي الأمراض المزمنة.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات المرض:

- كبار السن.
- الأطفال.
- الحوامل.
- الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري ومرض القلب ومرض الربو.

- الأشخاص الذين لديهم مناعة منخفضة لأسباب مختلفة.
- الأشخاص المصابين بأمراض الدم الوراثية مثل فقر الدم المنجلي (السكر).
- الأشخاص المصابين بأمراض الجهاز العصبي.
- الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة و التهاب الكبد الوبائي.*

العلاج:

- * خذ قسطاً كافياً من الراحة.
- * أكثر من شرب السوائل.
- * تناول الأدوية الخافضة للحرارة.
- * تناول غذاء صحي وأكثر من تناول الخضروات والفواكة.
- قد يصف الطبيب الأدوية المضادة للفيروس وخاصة للحالات الأكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات.





متى يجب استشارة الطبيب؟
إذا أحس المصاب بالأعراض التالية:

1. ألم شديد بالأذن.

2. خروج بلغم أخضر أو مصاحب بدم.

3. ألم في الرقبة مع عدم القدرة على ثنيها.

4. ضيق أو سرعة في التنفس.

5. قيء متكرر.

6. استمرار الأعراض لأكثر من أسبوع.

كيف تحمي نفسك والآخرين من الإنفلونزا الموسمية؟

1. خذ لقاح الإنفلونزا بشكل سنوي. خاصة إذا كنت تعاني من المشاكل الصحية التي تم ذكرها في الفقرة السابقة.*

2. استخدم منديل ورقي عند السعال أو العطس وتخلص منه بعد الاستعمال مباشرة في القمامة.



3. داوم على غسل اليدين بالماء والصابون وتجنب لمس العينين.

4. حافظ على نمط حياة صحي، مارس الرياضة بانتظام وأكثر من تناول الخضراوات والفواكه وشرب السوائل وخذ قسطاً كافياً من النوم فذلك يُعزز من مناعتك ومقاومتك للأمراض.

5. إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا، حافظ على مسافة لا تقل عن متر عند تعاملك مع الآخرين وخذ قسطاً كافياً من الراحة في المنزل.

فوائد اللقاح عن الإنفلونزا؟



يساعد اللقاح على خفض خطر الإصابة بعدوى الإنفلونزا بنسبة تصل الى 80% كما أنه بعد التطعيم تكون الأعراض أخف وأقل حدة.



الإنفلونزا

الموسمية

