

آنفلوانزای ۲۰۲۵



تهیه و تنظیم:

صدیقه عابدینی (سوپروایزر آموزشی بیمارستان زعیم)

زمستان ۱۴۰۴

نکات کلیدی مراقبتی	توضیح کوتاه	نوع آنفلوانزا
تب، بدن درد، سرفه خشک؛ استراحت، مایعات، ضد ویروس در افراد پرخطر	همان آنفلوانزای فصلی A/B با درگیری راه های تنفسی	
الگوی علائم شبیه آنفلوانزای فصلی؛ واکسن سالانه پوشش می دهد	زیرگروه ویروس A که در پاندمی ۲۰۰۹ مشهور اچوانان وان (H۱N۱)	
واکسن غیر فعال ایمن است؛ در شروع علائم، ضد ویروس طبق نظر پزشک	همان ویروس فصلی ولی با ریسک عارضه بیشتر بارداری	
انتقال انسان به انسان ممکن است؛ اصول درمان همان آنفلوانزا است	آنفلوانزای A با منشأ خوکی (مانند H۱N۱)	
تماس با پرندگان آلوده؛ موارد انسانی می تواند شدید باشد؛ ارزیابی تخصصی	زیرگروه های پرندگان (مثل H۱N۵/H۱N۷) با موارد انسانی محدود	
آن را با آبله میمونی یا سرماخوردگی اشتباه نگیرید؛ آنفلوانزای «میمونی» طبق بندی علمی ندارد	اصطلاح عامیانه و نادرست برای برخی بیماری های ویروسی دیگر	
عامل بیشتر اپیدمی ها و پاندمی ها	خانواده گسترده تر با زیرنوع های متعدد (H و N)	
اکتون تاریخی است؛ برای درک اهمیت واکسیناسیون و مراقبت جمعی	پاندمی ۱۹۱۸ (H۱N۱) آنفلوانزا اسپانیایی	
بیشتر ناشی از آنزو ویروس؛ مراقبت های چشمی جداگانه نیاز دارد	اصطلاح عامیانه برای «ورم ملتحمه ویروسی»؛ اغلب آنفلوانزا نیست	
آنفلوانزا محسوب نمی شود؛ درمان: مایعات و استراحت	در حقیقت «گاستروانتریت ویروسی» (مثل نورو ویروس)	

نکات تغذیه ای برای بهبودی سریع تر

تغذیه مناسب نقش کلیدی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد:

- مصرف غذاهای گرم و سبک: مانند سوپ مرغ، آش ساده یا فرنی برای جلوگیری از فشار بر دستگاه گوارش.
- ویتامین C: از طریق میوه هایی مثل پرتقال، کیوی و لیمو برای مقابله با ویروس.
- مواد غذایی ضد التهابی: زنجبیل، سیر و زردچوبه برای کمک به کاهش التهاب و تقویت ایمنی.
- پرهیز از قندهای تصفیه شده و غذاهای سنگین: مثل فست فودها یا شیرینی ها که باعث تضعیف سیستم ایمنی می شوند.

راه های پیشگیری آنفلوانزا

1. واکسیناسیون: تزریق واکسن آنفلوانزا به ویژه برای گروه های پرخطر.
 2. استفاده از ماسک: برای جلوگیری از انتقال ویروس در محیط های عمومی.
 3. رعایت بهداشت دست ها: شست و شوی منظم با آب و صابون.
 4. تقویت سیستم ایمنی: از طریق مصرف میوه ها و سبزیجات غنی از آنتی اکسیدان ها و ویتامین C.
- اجتناب از تماس با افراد بیمار: به ویژه در مکان های بسته و شلوغ.



جدول مقایسه کرونا-آنفلوآنزا-سرماخوردگی

مدت	نشانه‌های اصلی	تب	شروع	بیماری
۵ تا ۷ روز	تب، بدن‌درد، سرفه، خستگی	زیاد و شدید	ناگهانی	آنفلوآنزا
۷ تا ۱۰ روز	عطسه، آبریزش بینی، گلودرد	کم	تدریجی	سرماخوردگی
۱۰ تا ۱۴ روز	تب، سرفه، خستگی، گلودرد	شایع	متغیر	کرونا

نحوه انتقال:

هر دو ویروس از طریق قطرات تنفسی که هنگام سرفه، عطسه یا صحبت کردن منتشر می‌شوند، منتقل می‌شوند. همچنین، تماس با سطوح آلوده و لمس صورت می‌تواند باعث انتقال بیماری شود.



آنفلوآنزا یکی از بیماری‌های شایع ویروسی است که دستگاه تنفسی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ظهور گونه‌های جدید این بیماری در سال‌های اخیر باعث نگرانی‌های گسترده‌ای در زمینه سلامت عمومی شده است. گونه جدید آنفلوآنزا که در سال ۲۰۲۵ شناسایی شده، به دلیل شدت تأثیرگذاری بر دستگاه تنفسی و قدرت انتقال بالا، توجه بسیاری از متخصصان را به خود جلب کرده است. یک سویه تازه از ویروس **A(H3N2)** با نام زیرگروه **(Subclade K)** در ماه‌های اخیر توجه متخصصان را جلب کرده است.

علائم آنفلوآنزا جدید

علائم شایع آنفلوآنزا شامل موارد زیر است:

- تب بالا: معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود.
- سرفه خشک: که ممکن است به سرفه‌های خلط‌دار تبدیل شود.
- تنگی نفس: یکی از بارزترین علائم در این گونه است.
- درد قفسه سینه: ناشی از التهاب و فشار در ریه‌ها.
- خستگی شدید: ضعف عمومی که می‌تواند تا هفته‌ها ادامه داشته باشد.

عطسه و گلودرد: از علائم اولیه که با پیشرفت بیماری شدت می‌یابند.

در کودکان اسهال و استفراغ هم مشاهده می‌شود.

روش‌های درمان

۱. مراقبت‌های اولیه:

- استراحت کامل: استراحت به بدن فرصت مبارزه با ویروس را می‌دهد.
- مصرف مایعات گرم: برای جلوگیری از کم‌آبی و کاهش تحریک گلو.
- استفاده از بخور: بخور گرم به باز شدن مجاری تنفسی کمک می‌کند.

۲. درمان دارویی:

- داروهای ضدویروسی: مانند استامیویر برای کاهش شدت بیماری. (با تجویز پزشک)
- داروهای ضدالتهاب: برای کاهش التهاب در ریه‌ها.

اکسیژن درمانی: در موارد شدید، استفاده از ماسک اکسیژن یا دستگاه تنفس مصنوعی ضروری است.

۳. درمان‌های سنتی مکمل:

- دمنوش‌های گیاهی: مانند دمنوش زنجبیل و عسل برای کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی.
- استفاده از روغن نعناع یا اکالیپتوس: برای بهبود تنفس و کاهش گرفتگی مجاری تنفسی.

نکته مهم:

از آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان آنفلوآنزا استفاده نکنید.

زیرا آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است و آنتی‌بیوتیک‌ها فقط در برابر عفونت‌های باکتریایی مؤثرند.