



العلامات والأعراض

تتسم الأنفلونزا الموسمية بارتفاع حرارة الجسم بشكل مفاجئ والإصابة بسعال (عادة ما يكون جافاً) وصداع وألم في العضلات والمفاصل وغثيان وخيم (توعك) والتهاب الحلق وسيلان الأنف. يمكن الإصابة بسعال وخيم قد يدوم أسبوعين أو أكثر. ويُشفى معظم المرضى من الحمى والأعراض الأخرى في غضون أسبوع واحد دون الحاجة إلى عناية طبية. ولكن يمكن للأنفلونزا أن تتسبب في حدوث مضاعفات. وتدوم الفترة التي تفصل بين اكتساب العدوى وظهور المرض، والتي تُعرف بفترة الحضانة، يومين تقريباً

طريقة انتقال العدوى

تنتشر الأنفلونزا الموسمية بسهولة وذلك عن طريق استنشاق حبيبات الرذاذ الحامل للعدوى والمتطاير في الهواء من الشخص المصاب عند السعال أو العطس، كما يمكن للفيروس الانتشار عن طريق لمس الأسطح الملوثة بفيروس الأنفلونزا ومن ثم لمس العينين أو الأنف أو الفم وتتراوح الفترة الزمنية لانتقال العدوى بين يوم واحد قبل ظهور الأعراض إلى 5-7 أيام بعدها.

تعد الأنفلونزا أحد الأمراض الأكثر انتشاراً في هذا الموسم، وذلك نظراً لتغير درجات الحرارة والرطوبة المستمر وعدم المقدرة على التنبؤ بالتغيرات الجوية عند اختيار الملابس، مما يعرضنا ويعرض أطفالنا لتغيرات في حرارة الجسم. نصاب عادة بالأنفلونزا كنتيجة لانتقال الفيروس إلى أجسامنا، وعادة ما تلتقط أجسامنا الفيروس عن طريق الجهاز التنفسي؛ مثل: الأنف والفم والرئة. هنالك العديد من أنواع الفيروسات التي قد تسبب الإصابة بالأنفلونزا، ما يزيد من احتمالية الإصابة بالأنفلونزا على اختلاف مسبباتها.

ما هي الأنفلونزا الموسمية

تعتبر الأنفلونزا الموسمية من الأمراض التي تسببها فيروسات الأنفلونزا. تؤثر الأنفلونزا بشكل رئيسي على الجهاز التنفسي وخاصة الأنف والبلعوم. تتراوح أعراض المرض ما بين الخفيفة والشديدة.

تحت إشراف الدكتورة:
ع. علامة

ما هي العلاجات المتوافرة في مواجهة الأنفلونزا

يعمل الجسم، عادةً، على محاربة الفيروس، بمعنى أن الشفاء من الأنفلونزا الموسمية يتم تلقائياً، مع تناول الأدوية المخففة لكلّ عارض من الأعراض التي سبق الحديث عنها، بالإضافة إلى الفيتامين "سي" لتعزيز مناعة الجسم. وإذا تطوّرت حالة المريض، يقدم الطبيب العلاج الملائم للحالة، مثلًا إذا أصيب المريض بالالتهابات الرئوية فتُقدّم أدوية مضادة للالتهابات له وما إلى ذلك، بحيث أن كلّ مريض بالأنفلونزا يصبح حالة بحد ذاتها تتطلب علاجاً محدداً.



الحصول على لقاح الأنفلونزا +++

إن الطريقة الأفضل والوحيدة للوقاية من الأنفلونزا ومضاعفاتها الخطيرة هي بالحصول على لقاح الأنفلونزا كل عام من الذين يمكنهم أخذ اللقاح؟

جميع الأشخاص ابتداءً من عمر 6 أشهر. ولكن يعتبر أخذ اللقاح من قبل الفئات التالية أكثر أهمية، وذلك لأنهم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الأنفلونزا.

- الحجاج والمعتمرون
- المقدمون للرعاية الصحية
- النساء الحوامل
- المدخنون

جميع البالغين من عمر 65 عاماً فما فوق

لماذا يجب أخذ لقاح الأنفلونزا الموسمية

- يساهم أخذ لقاح الأنفلونزا مرة واحدة سنوياً في تقليل احتمالية الإصابة بالمرض ونقل العدوى للآخرين.

- سيقل احتمال انتشار العدوى في المجتمع إذا تم أخذ اللقاح من قبل العديد من الأشخاص في المجتمع.



كيف يمكن الوقاية من الأنفلونزا؟

- 1- يؤمن لقاح الأنفلونزا الموسمية الحماية ضد الفيروسات الشائعة التي تسبب المرض، ويتم تحديث لقاح الأنفلونزا سنوياً ليقي ضد الفيروسات الشائعة المسببة للمرض في العام الجاري.
 - 2- تعتبر تغطية الفم والأنف عند العطس والسعال من العوامل الهامة المساعدة في الحد من انتشار فيروسات الأنفلونزا.
 - 3- يساعد غسل اليدين وتعقيمهما باستمرار على الحد من احتمالات الإصابة.
 - 4- تنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات التي قد تكون ملوثة بالجراثيم مثل الأنفلونزا.
 - 5- عند الإصابة بالمرض، يجب الحد من الاختلاط بالناس لتجنب نقل العدوى إليهم
- ### نصائح تقلل فرص إصابتك بالأنفلونزا الموسمية
- غسل اليدين .
 - لا تضع المحفظة أو حقيبة اليد على الأرض .
 - افصل فرشاة أسنانك عن باقي فرش أسنان عائلتك .
 - نظف وطهر جميع مقابض الأبواب والشبابيك .