

پیشگیری از آنفلوانزا



سرماخوردگی و آنفلوانزا عفونت‌هایی ویروسی هستند با این تفاوت که سرماخوردگی، دستگاه تنفس فوقانی را گرفتار می‌کند ولی آنفلوانزا علاوه بر دستگاه تنفسی فوقانی، دستگاه تنفسی تحتانی را هم تحت تأثیر قرار داده و علائم شدیدتری نسبت به سرماخوردگی دارد.

سرماخوردگی و آنفلوانزا عفونت‌هایی ویروسی هستند با این تفاوت که سرماخوردگی، دستگاه تنفس فوقانی را گرفتار می‌کند ولی آنفلوانزا علاوه بر دستگاه تنفسی فوقانی، دستگاه تنفسی تحتانی را هم تحت تأثیر قرار داده و علائم شدیدتری نسبت به سرماخوردگی دارد.

هر دو بیماری مذکور توسط ویروس‌هایی ایجاد می‌شوند که حدود 200 نوع از آنها شناخته شده است. علائم سرماخوردگی شامل آبریزش بینی، گلودرد و ضعف و همچنین بی‌حالی عمومی است. آنفلوانزا علائم شدیدتری دارد که علاوه بر موارد مذکور می‌توان از حالاتی چون اسهال، تهوع، تب، ضعف و احساس سرما نام برد.

مخاط ترشح شده در اطراف راه هوایی جمع شده و سبب سرفه و عطسه می‌شود. ویروس‌های مذکور می‌توانند چندین روز در خارج از بدن و حتی در محیط بی‌جان زنده بمانند. سیستم ایمنی افراد در برخورد با این ویروس‌ها متفاوت عمل می‌کند، به طوری که برخی افراد مقاوم به ایجاد بیماری هستند و برخی دیگر حتی با کوچک‌ترین استرس ممکن است دچار تشدید علائم شوند. مصرف مایعات زیاد برای رقیق کردن ترشحات مخاطی باعث بهبودی در بیماری می‌شود چرا که این نوع ویروس‌ها در محیط‌های خشک به راحتی زندگی کرده و باعث ایجاد علائم می‌شوند. مصرف مایعات گرم جهت از بین بردن ویروس‌ها بسیار موثر است.

برخلاف تصور عموم بایستی از مصرف شیر در طول دوره سرماخوردگی و آنفلوانزا پرهیز شود، چرا که شیر حاوی موادی است که باعث جلوگیری از رقیق شدن مخاط ترشح شده می‌شود و در نتیجه علائم بیماری کاهش نمی‌یابد. مواد غذایی حاوی ادویه‌جات برخلاف شیر عمل کرده و سبب رقیق شدن مخاط مترشح می‌شوند و بنابراین در بهبود وضع بیماران موثر هستند. حمام گرم و استراحت برای بهبود بیماری پیشنهاد می‌شود.

مواردی که رعایت آنها مفید خواهد بود عبارتند از:
ویتامین C: باعث کاهش علائم بیماری شده و خواص ضدویروسی و ضد باکتریایی دارد. این ویتامین همچنین باعث تحریک سیستم ایمنی می‌شود.

روی: 12-25 میلی‌گرم به شکل گوناگون بسیار مؤثر است.
دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون یا محلول‌های ضدعفونی بشویید، به خصوص زمانی که عطسه یا سرفه می‌کنید یا وقتی که از بیرون بازمی‌گردید. ضدعفونی کردن سطوح داخلی خانه با محلول‌های حاوی الکل و کلر در کاهش احتمال انتقال بیماری مؤثر است. از تماس نزدیک با افرادی که آلوده هستند پرهیزید. از دست زدن به اشیا و سطوحی که ممکن است آلوده باشند، به خصوص در اماکن عمومی مانند میزهای کافی‌شاپ‌ها و رستوران‌ها، دستگیره در وسایل حمل‌ونقل عمومی، نرده‌ها، دستگاه‌های خودپرداز بانک‌ها، تلفن‌های عمومی، گوشی‌های تلفن در محل کار و غیره پرهیزید. از دست زدن به دهان، بینی و چشمان خود پرهیزید. در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوانزا هستید، حتما هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی‌تان را بگیرید.