

## آنفلوانزا گرفته‌اید؟ استامینوفن نخورید



اگر آنفلوانزا گرفته‌اید، سراغ مسکن‌ها و قرص‌های تب‌بر نروید؛ زیرا آنها نه تنها کمکی به بهبود بیماری نمی‌کنند، بلکه می‌توانند منجر به بدتر شدن مریضی شما هم بشوند ...

اگر آنفلوانزا گرفته‌اید، سراغ مسکن‌ها و قرص‌های تب‌بر نروید؛ زیرا آنها نه تنها کمکی به بهبود بیماری نمی‌کنند، بلکه می‌توانند منجر به بدتر شدن مریضی شما هم بشوند

دفعه بعد که احساس کردید آنفلوانزا به سراغتان آمده، قبل از اینکه به سمت مسکن‌ها بروید، به این نکته فکر کنید که آنها نه تنها کمکی به بهبود بیماری‌تان نمی‌کنند، بلکه می‌توانند منجر به بدتر شدن مریضی شما هم بشوند.

با شروع فصل اپیدمی آنفلوانزا در سراسر اروپا و آمریکای شمالی، میلیون‌ها نفر به دنبال درمان بیماری می‌روند و معمولاً هم قرص‌های مسکن بخش جدایی ناپذیر درمان است. توصیه‌های بهداشت عمومی در انگلستان و ایالات متحده، دریافت مسکن‌هایی همچون استامینوفن یا آسپرین است. اما به رغم این که مسکن‌ها می‌توانند منجر به احساس بهتری در بیماران شوند و تب را پایین می‌آورند، این قابلیت را هم دارند که روند درمان این ویروس را بدتر کنند.

**اولین تحلیل از اثر مسکن‌ها بر روی جمعیت** نشان می‌دهد که مسکن‌هایی که در دوزهای رایج برای درمان تب داده می‌شود، می‌تواند سالانه منجر به دست کم 2000 مورد مرگ، تنها در ایالات متحده شود.

گمان می‌رود که خود تب سلاحی ضد ویروس باشد، زیرا بسیاری از ویروس‌ها در دماهای بالاتر از دمای طبیعی بدن یعنی 37 درجه سانتی‌گراد توان تکثیر خود را از دست می‌دهند. اما تحقیقات تاکنون مشخص نکرده‌اند که آیا فرو خواباندن تب، موجب کاهش سرعت بهبودی می‌شود یا خیر.

دیوید ایرن از دانشگاه مک‌مستر در همیلتون کانادا می‌گوید که برخی از تحقیق‌ها حکایت از این دارند که شاید کاهش تب، دوره بیماری‌های ویروسی را طولانی‌تر کند و مقدار ویروسی را که افراد بیمار می‌توانند به دیگران منتقل کنند، افزایش دهد.

برای فهمیدن این که تب داشتن یا نداشتن ممکن است چه اثری بر روی اپیدمی آنفلوانزا داشته باشد، ایرن و همکارانش به تحقیقی که در سال 1361/1982 انجام شده بود، مراجعه کردند. آن پژوهش نشان می‌داد که تب در موش خرماها (که یک مدل حیوانی معمول برای آنفلوانزای انسانی است)، چه به وسیله تب‌بر پایین بیاید و چه در اثر توقف روند بیماری آنفلوانزا، ویروس‌های آنفلوانزای فصلی بیشتر در بدن آنها تکثیر می‌شود.

گروه ایرن با استفاده از این یافته‌ها برآورد کرد که در صورت فرو نشاندن تب، چه مقدار ویروس بیشتری در افراد مبتلا به آنفلوانزا تولید می‌شود، و علاوه بر آن، تحقیق‌های همه‌گیر شناختی را به کار گرفتند تا برآورد کنند که استفاده از مسکن، منجر به چه تعداد موارد بیشتری از ابتلا به آنفلوانزا خواهد شد.

آنها با کمک گرفتن از مدل‌های ریاضی، این برآورد را برای شمار افرادی که در یک سال در ایالات متحده مبتلا به آنفلوانزا شدند، تب کردند و از دارو استفاده کردند، اعمال کردند. آنها دریافتند که مسکن‌هایی که در ایالات متحده استفاده می‌شود، می‌تواند انتقال آنفلوانزای معمول فصلی را تا 5 درصد افزایش دهد.

در هر زمستان به طور متوسط 41 هزار نفر در ایالات متحده که سهم عمده‌ای از آن را افراد سالخورده تشکیل می‌دهند بر اثر آنفلوانزا جان می‌دهند. بنابراین 700 تا 2000 مورد مرگ اضافی سالانه، ناشی از افزایش اپیدمی آنفلوانزا است.

پل اندرو از اعضای گروه پژوهشی مک‌مستر می‌گوید که این برآورد محافظه کارانه‌تر از تاثیر واقعی مسکن‌ها است، چون این تخمین تنها مقادیر افزایش یافته ویروس‌های منتشر شده را نشان می‌دهد. زمان انتقال طولانی‌تر نیز عامل تاثیر گذار دیگری است، چون مردم با مصرف تب‌بر و مسکن، به رغم این که هنوز بیمار هستند، احساس می‌کنند بیماری تمام شده و با همان حال به سر کار یا مدرسه می‌روند و ویروس را پخش می‌کنند.

اما دیگران محتاطانه‌تر برخورد می‌کنند. نیک فین، سرپرست بخش بیماری‌های تنفسی مرکز بهداشت عمومی انگلستان تصور می‌کند که این تحقیق به مقدار زیادی متکی بر داده‌های حیوانی است. او می‌گوید که مسکن‌ها علیه آنفلوانزا بسیار موثر و کارا هستند.

ولی ادوارد پارسل از کالج سلطنتی لندن، بهترین کار را اجتناب از مصرف این داروها می‌داند. او سال گذشته عضو یک کارگروه رسمی بود که پیشنهاد داده بودند که مصرف مسکن در کودکان زیر پنج سال، فقط برای کاهش درد تجویز شود. او می‌گوید: «تب ضربه‌ای به بدن نمی‌زند، و شاید به سلامتی شما کمک هم نکند».