



از کجا بفهمیم سرماخورده ایم یا آنفلوانزا گرفته ایم؟

اگر احساس میکنید زیر کامیون له شده اید، احتمالا آنفلوانزا دارید. آنفلوانزا علائمی مانند گلودرد، تب، سردرد، درد عضلانی، احتقان و سرفه دارد که معمولا سریع و ناگهانی ایجاد شده و شدیدتر از علائم سرماخوردگی معمولی هستند.

اگر احساس میکنید زیر کامیون له شده اید، احتمالا آنفلوانزا دارید. آنفلوانزا علائمی مانند گلودرد، تب، سردرد، درد عضلانی، احتقان و سرفه دارد که معمولا سریع و ناگهانی ایجاد شده و شدیدتر از علائم سرماخوردگی معمولی هستند.

داروهای بدون نسخه و سوپ مرغ برای هر دو بیماری مفید است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ، تشخیص بین سرماخوردگی و آنفلوانزا مهم است چون در مورد آنفلوانزا ممکن است عوارض جدی مانند ذات الریه یا حتی مرگ اتفاق بیفتد. بهتر است آنفلوانزا ظرف 48 ساعت پس از بروز علائم درمان شود. داروهای ضد ویروسی تجویزی میتواند دوره بیماری را کوتاه نماید.

آنفلوانزا: سریع و خشن

اگر احساس میکنید زیر کامیون له شده اید، احتمالا آنفلوانزا دارید. آنفلوانزا علائمی مانند گلودرد، تب، سردرد، درد عضلانی، احتقان و سرفه دارد که معمولا سریع و ناگهانی ایجاد شده و شدیدتر از علائم سرماخوردگی معمولی هستند. در سرماخوردگی معمولا آبریزش بینی یا گرفتگی بینی رخ میدهد. علائم آنفلوانزا معمولا ظرف دو تا پنج روز بهبود می یابد اما ممکن است یک هفته یا بیشتر احساس خستگی و بیحالی داشته باشید. سرماخوردگی به تدریج شدید شده و حدود یک هفته طول میکشد.

آیا آنفلوانزای خوکی (H1N1) هنوز یک تهدید به شمار می آید؟

مدت ها پیش خبر انتشار و ابتلای آنفلوانزای خوکی زیاد شنیده میشد اما همه گیری آن در سال 2010 رسماً پایان یافت. در حال حاضر واکسن آنفلوانزا میتواند در مقابل آنفلوانزای فصلی و خوکی از شما محافظت نماید. آنفلوانزای خوکی و آنفلوانزای معمول فصلی علائم مشترک زیادی دارند: سرفه، گلودرد، تب (اگر چه همه افراد دچار تب نمیشوند) و بدن درد. اما بسیاری از افراد مبتلا به آنفلوانزای خوکی مشکلات معده مانند اسهال و استفراغ را نیز تجربه مینمایند.

تب: معمولا به معنی آنفلوانزا است

اگر چه برخی افراد ممکن است هنگام سرماخوردگی نیز تب خفیفی را تجربه کنند اما در بیشتر موارد چنین نیست. اگر آنفلوانزا دارید احتمالا تب 37.7 تا 38.8 درجه سانتیگراد یا بالاتر خواهید داشت. شدت تب در کودکان معمولا بیشتر از این مقدار بوده و در حین سرماخوردگی نیز احتمال بیشتری دارد که دچار تب شوند.

آنفلوانزا: خستگی ممکن است هفته ها به طول بینجامد

وقتی گرفتار آنفلوانزا میشوید احساس خستگی شدید و درد عمومی در بدن را تجربه میکنید. این خستگی و ضعف ممکن است تا سه هفته طول بکشد و در افراد مسن و افرادی که بیماریهای مزمن یا ضعف سیستم ایمنی دارند این مدت حتی طولانی تر هم میشود. در سرماخوردگی معمولا تنها چند روز این احساس بد را خواهید داشت.

سرماخوردگی و آنفلوانزا هر دو موجب سردرد میشوند

سردرد نشانگر قابل اعتمادی برای تشخیص سرماخوردگی از آنفلوانزا نیست اما سردرد ناشی از سرماخوردگی همانند سایر علائم سرماخوردگی خفیفتر از سردرد آنفلوانزا است.

سرماخوردگی و آنفلوانزا هر دو موجب سرفه میشوند

چون هر دوی این بیماریها مربوط به دستگاه تنفسی هستند و مسیر هوایی را تحت تاثیر قرار میدهند سرفه از علائم معمول و مشترک آنها است.

ذات الریه عفونت ریوی است که ممکن است در نتیجه آنفلوانزا اتفاق بیفتد.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- سرفه تان بهبود نمی یابد
- تب بیشتر از 38.8 درجه سانتیگراد و لرز را تجربه میکنید
- تنگی نفس
- کوتاهی تنفس یا درد سینه حاصل از سرفه دارید
- هنگام سرفه ترشحات سبز زرد یا خونی دارید

سرماخوردگی و آنفلوانزا هر دو موجب گوش درد میشوند

سرماخوردگی و آنفلوانزا هر دو ممکن است گوش درد ایجاد کنند چون شیپور استاش را که گلو را به گوش میانی مرتبط میکند، تحریک میکنند. این تحریک موجب درد مبهم یا سوزشی میشود. گوش درد مربوط به سرماخوردگی و آنفلوانزا معمولا خود به مرور رفع میشود. اگر درد بیشتر از دوره بیماری تان طول کشید یا درد شدید و ناگهانی احساس کردید، به پزشک مراجعه کنید. ممکن است دچار عفونت گوش شده باشید که نیاز به درمان دارد.

سرماخوردگی: اغلب با گلودرد شروع میشود

بیشتر سرماخوردگی ها با گلودردی که یک تا دو روز طول میکشد، شروع میشوند. آبریزش و گرفتگی بینی نیز شایع است. گلودرد میتواند علامت آنفلوانزا نیز باشد. در آنفلوانزا گلودرد همراه با خستگی و علائم دیگری است که معمولا همه با هم ایجاد میشوند.

آبریزش و گرفتگی بینی میتواند به معنی سرماخوردگی باشد

اگر همراه با آبریزش بینی علائمی مانند تب، درد زیاد و احساس خستگی شدید ندارید، احتمالا سرماخورده اید. البته بسیاری از افرادی که دچار آنفلوانزا میشوند نیز آبریزش بینی و عطسه دارند. هم سرماخوردگی و هم آنفلوانزا میتوانند به عفونت سینوس منجر شوند. مشخصه آن درد مداوم و عمیق در ناحیه گونه، پیشانی یا برآمدگی بینی است. معمولا درد با حرکت ناگهانی سر یا فشار بدتر میشود. برای درمان عفونت سینوس باید به دنبال کمک پزشکی باشید.

تست سواب به سرعت میتواند آنفلوانزا را شناسایی کند

سریعترین و موثرترین راه برای پی بردن به این که بیماری شما سرماخوردگی است یا آنفلوانزا، آزمایش سواب است (سواب

ابزاری شبیه به گوش پاک کن است). به این صورت که با سواب گلو یا بینی، پزشک مقداری از مخاط گلو یا بینی را برداشته و بررسی میکند و به راحتی میتواند ظرف سی دقیقه به شما بگوید ویروس آنفلوانزا دارید یا نه. اگر تست آنفلوانزا مثبت باشد و علائم شما ظرف 48 ساعت شروع شود پزشک ممکن است برای کمک به بهبودی درمان ضد ویروسی برایتان تجویز کند.

آنفلوانزا: سریعاً درمان ضد ویروسی را آغاز کنید

آنفلوانزا ممکن است شدید باشد اما داروهای ضد ویروسی در صورتی که ظرف دو روز پس از شروع بیماری مصرف شوند حال شما را بهتر کرده و دوره بیماریتان را یک تا دو روز کوتاهتر میکنند. داروهای بدون نسخه نیز میتوانند برخی علائم آنفلوانزا مانند سرفه و احتقان را کاهش دهند. برای مصرف داروهای بدون نسخه حتماً برچسب روی دارو و دستور العمل مصرف آن را به دقت بخوانید تا بدانید آن را دقیقاً به چه صورت مصرف کنید.

سرماخوردگی: داروهای بدون نسخه میتوانند علائم را تخفیف دهند

داروهای بدون نسخه مانند داروهای ضد سرفه، ضد احتقان و آنتی هیستامینها میتوانند به رفع سرفه، احتقان و علائم بینی کمک کنند. استامینوفن، ایبوپروفن یا ناپروکسن میتواند درد یا سردرد را برطرف نماید. بسیاری از داروهای سرفه و سرماخوردگی ترکیبات یکسانی دارند بنابراین ممکن است ناخواسته با مصرف آنها دچار اوردوز دارو شوید بنابراین باید دقت کنید. مصرف آسپیرین برای درمان آنفلوانزا در کودکان زیر 18 سال ممکن است با بیماری سندرم ری همراه باشد بنابراین پیش از مصرف آسپیرین در کودکان با پزشک صحبت کنید.

پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوانزا: شستشوی دست

شستشوی دستها به جلوگیری از انتقال بیماری از فردی به فرد دیگر کمک میکند. دستان خود را با آب و صابون به مدت بیست ثانیه خوب به هم بمالید. بین انگشتان و اطراف ناخنها را از قلم نیندازید. سپس دستانتان را کامل شستشو داده و خشک کنید. مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل نیز برای تمیز کردن دست موثر است. در فصل سرماخوردگی و آنفلوانزا دستان خود را مرتب بشویید به خصوص پس از سرفه، عطسه یا گرفتن بینی. اگر دستمال کاغذی در دسترس ندارید هنگام سرفه یا عطسه از آستین یا آرنج خود به جای کف دست استفاده کنید.

پیشگیری از آنفلوانزا: واکسن

واکسن آنفلوانزا بزنید. این واکسنها از انواع بی خطر ویروس آنفلوانزا تهیه میشوند تا به بدن در شناسایی زود هنگام ویروس و مبارزه با آن در صورت مواجهه کمک نمایند. این واکسن موجب ابتلای شما به سرماخوردگی نمیشود. به خصوص برای کودکان بالای 6 ماه، زنان باردار و افراد بالای 50 سال و افرادی که بیماری مزمن یا ضعف سیستم ایمنی دارند دریافت این واکسن اهمیت دارد. کودکان سالم دو سال به بالا و بزرگسالان سالم غیر باردار زیر 50 سال میتوانند واکسن اسپری بینی استفاده نمایند.