**با نام خداوند**

**بیماری آنفلوانزا**

* **یک بیماری عفونی و بسیار مسری است که توسط ویروس ها منتقل می شود.علائم بیماری میتواند از انواع خفیف تا شدید باشد و فرد مبتلا را دارای علائم بالینی نظیر :**
* **1- تب ( fever )**
* **2- آبریزش از بینی**
* **3- گلودرد**
* **4- دردهای عضلانی**
* **5- سردرد**
* **6- سرفه**
* **7- احساس خستگی نماید.**
* **بطور کلی 1 تا 2 روز بعد از ورود عفونت در بدن ، علائم بیماری در فرد بوجود آمده و تا یک هفته نیز میتواند ادامه یابد. عامل بیماری زای ویروسی از طریق سرفه و عطسه و تماس با ترشحات تنفسی فرد مبتلا قابلیت انتقال به افراد دیگر را دارد.**

**سیر بیماری**

* **1 تا 2 روز بعد از ورود عامل بیماری زا به بدن ، علائمی نظیر لرز و یا احساس سرمای شدیددر فرد بوجود می آید و در این زمان فرد مبتلا تب کرده ( 38 تا 39 ) و حال عمومی خوبی نداشته ، دارای بدن درد بوده و اشتهای به غذا بسیار کاهش یافته است . از سایر علائم همراه که ممکن است وجود داشته باشد ، التهاب مجاری تفسی ، عطسه ، آبریزش بینی ،سردرد ، التهاب و اشکریزش از چشم ها ، درد و سوزش گلو و علائم گوارشی نظیر اسهال و درد شکم است.**

**رعایت موارد بهداشتی زیر در جلوگیری از ابتلائ بیماری بسیار تاثیر گذار می باشد:**

**1- شستن مرتب و مکرر دست ها با آب و صابون .**

**2- دست نزدن به چشم ها ، بینی و یا دهان .**

**3- هنگام بروز سرفه و عطسه حتی الامکان با دست و یا دستمال بهداشتی جلوی آن گرفته شود.**

**4- از نزدیک شدن به افراد بیمار پرهیز گردد.**

**5- اگر فردی بیمار شد بهتر است در منزل بماند .**

**6- استفاده از ضد عفونی کننده های مناسب جهت تمیزی سطوح مختلف.**

**7- انجام واکسیناسیون در گروه های در معرض خطر.**

**8- افرادی که دردسته پرخطر برای ابتلا به بیماری آنفلوانزا قرار دارند عبارتند از : *کودکان ، سالخوردگان ،* *مبتلایان به بیماری های مزمن* ، *افرادی که از بیماری های نقص سیستم ایمنی بدن رنج می برند* و *یا از* *داروهایی استفاده می کنند که موجب ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود* ، و *زنان بار دار.***

**راههای درمان**

**1- استراحت در منزل**

**2- خوردن مایعات فراوان و استفاده از مواد غذایی کم حجم و پر انرژی.**

**3- استفاده از تب برها و مسکن ( با تجویز پزشک )برای کاهش تب و درد .**

**4- عدم استفاده از دخانیات بخصوص در طول دوره بیماری در افراد سیگاری.**

**5- قابل ذکر است که مصرف آنتی بیوتیک ها در درمان آنفلوانزا تاثیری ندارد.**