



## آنفلوآنزا

معاونت غذا و دارو

دفتر تحقیق و توسعه

تابستان ۱۴۰۴

★ افراد با شاخص توده بدنی (BMI) ۴۰ یا بالاتر

★ افراد مبتلا به آسم و بیماری ریوی

★ افراد شاغل در حرفه های درمانی

توجه: **بعضی از کودکان ۶ ماهه تا هشت ساله برای محافظت**

**در برابر ویروس آنفلوآنزا به ۲ دوز واکسن نیاز دارند.** البته باید

درباره ضرورت انجام این کار با پزشک مشورت شود.

### عوارض واکسن آنفلوآنزا:

واکسن آنفلوآنزا حاوی ویروس های مرده این بیماری است. این

ویروس ها آنقدر قوی نیستند که باعث بیماری شوند اما مانند

سایر واکسن ها، واکسن آنفلوآنزا هم ممکن است عوارض جانبی

داشته باشد. این عوارض اغلب خفیف هستند و پس از مدت

زمان کوتاهی از بین می روند. شایع ترین عوارض عبارت اند از:

✎ احساس کوفتگی در محل تزریق

✎ تب با درجه پایین تا چند روز پس از تزریق واکسن

✎ درد و سفتی خفیف

در موارد نادر بعضی از افراد ممکن است نسبت به واکسن

واکنش آلرژیک جدی نشان دهند. اگر قبلا به هر واکسن یا

دارویی واکنش نشان داده باشید، این موضوع را قبل از تزریق

واکسن آنفلوآنزا به پزشک اطلاع دهید.

واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو

تهیه و تدوین: سهیلا نخجوان

تلفن ۱۹۰ آماده پاسخگویی به سوالات شما در زمینه دارویی،

مسمومیت ها و مواد غذایی میباشد.

شماره تماس : ۳۱۳۲۵۹۰۸

شماره پیامک : ۱۰۰۰۳۴۱۲۱۰۵۶۲۰

Email: [vdfd@kmu.ac.ir](mailto:vdfd@kmu.ac.ir)

Website : [www.vfd.kmu.ac.ir](http://www.vfd.kmu.ac.ir)

### واکسن آنفلوآنزا:

ویروس آنفلوآنزا همواره در حال جهش و تغییر است. به همین

دلیل هر سال علائم آنفلوآنزا جدید ممکن است کمی تغییر کند یا

پزشکان برای درمان آنفلوآنزای جدید از داروهای متفاوتی

استفاده کنند. به علاوه به دلیل جهش های مکرر این ویروس، هر

سال باید واکسن جدیدی برای مقابله با آن ساخته شود.

واکسیناسیون سالانه، اصلی ترین و مؤثرترین راه برای جلوگیری از

آنفلوآنزا و عوارض مرتبط با آن به ویژه برای گروه های پرخطر

است. واکسن های ضد آنفلوآنزا به صورت سه ظرفیتی یا چهار

ظرفیتی تولید شده و برای ساخت واکسن، محققان از شایع ترین

سویه های ویروس استفاده می کنند. بعد از تزریق واکسن، بدن

علیه آن سویه ها آنتی بادی ترشح می کند تا از شما در برابر

ویروس محافظت کند. در نتیجه اگر بعدها با ویروس آنفلوآنزا

تماس پیدا کنید، به این بیماری مبتلا نمی شوید یا علائم خفیف

آن را تجربه می کنید. بیشتر پزشکان توصیه می کنند واکسن را از

**اواسط شهریور تا اواخر آبان** دریافت کنید تا بدن بتواند قبل از

شروع فصل آنفلوآنزا، آنتی بادی های مناسب را بسازد. البته بعد

از این تاریخ هم هنوز برای دریافت واکسن دیر نیست و در تمام

طول سال در صورت نیاز و صلاح دید پزشک میتوان واکسن

دریافت کرد. حتی واکسیناسیون در فصل آنفلوآنزا هم می تواند

مفید باشد. پس از دریافت واکسن تقریبا ۲ هفته طول می کشد تا

بدن آنتی بادی های مربوط به بیماری را بسازد.

### چه کسانی به واکسن آنفلوآنزا نیاز دارند؟

تزریق این واکسن برای افرادی که در معرض ابتلا قرار دارند

ضروری است، از جمله:

★ زنان باردار

★ کودکان زیر پنج سال

★ افراد زیر ۱۸ سالی که آسیب رین دریافت می کنند

★ افراد بالای ۶۵ سال

★ افراد مبتلا به بیماری های خاص و نقص سیستم ایمنی

★ افراد در خانه سالمندان یا سایر مراکز مراقبتی

به نام خدا

## آنفلوآنزا:

آنفلوآنزا (Influenza) یک بیماری شایع ویروسی است که معمولاً از پاییز تا اوایل بهار شیوع می‌یابد. شدت این بیماری در میان افراد مختلف متفاوت است، اما غالباً به عطسه، سرفه و خستگی منجر می‌شود. سویه‌های مختلفی از ویروس این بیماری وجود دارد و هر سال محققان شایع‌ترین سویه‌های مربوط به آنفلوآنزا را مشخص کرده تا از آن‌ها برای تهیه واکسن استفاده کنند. این بیماری ویروسی به شیوه‌های مختلف گسترش پیدا میکند. شما ممکن است توسط فرد مبتلا به آنفلوآنزا که عطسه، سرفه یا صحبت می‌کند، بیمار شوید. ویروس این بیماری قادر است ۲ تا ۸ ساعت روی سطوح و اشیاء باقی بماند. بنابراین، اگر فرد مبتلا سطوحی مثل دستگیره در، دکمه آسانسور، کیبورد لپ‌تاپ و... را لمس کند و پس از آن شما آن‌ها را لمس کنید، احتمال دارد به این بیماری مبتلا شوید. در صورتی که ویروس روی دست شما منتقل شده باشد، هنگامی که دهان، چشم‌ها و بینی خود را لمس کنید وارد بدن‌تان می‌شود.

## علائم آنفلوآنزا:

رایج‌ترین علائم این بیماری عبارت‌اند از:

- ✓ تب: آنفلوآنزا تقریباً همیشه باعث افزایش دمای بدن می‌شود. معمولاً در افراد مبتلا به این بیماری درجه حرارت بدن بین ۳۷/۸ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد است. در بیشتر موارد تب ناشی از آنفلوآنزا کمتر از یک هفته (سه تا چهار روز) طول می‌کشد.
- ✓ سرفه: سرفه خشک و مداوم یکی از علائم آنفلوآنزا در بزرگسالان و کودکان است. گاهی اوقات ممکن است در دوران بیماری تنگی نفس هم رخ دهد. بسیاری از سرفه‌های مربوط به آنفلوآنزا حدود ۲ هفته طول می‌کشند.
- ✓ دردهای عضلانی: درد عضلانی معمولاً در گردن، کمر، بازوها و پاها احساس می‌شود و امکان دارد بسیار شدید باشد.
- ✓ سردرد: سردرد از اولین علائم آنفلوآنزا است. این علامت می‌تواند با حساسیت به صدا و نور همراه باشد.

- ✓ خستگی: یکی از معمول‌ترین علائم آنفلوآنزا احساس خستگی شدید است. خستگی به سرعت بروز می‌کند و بیمار قدرت مقابله با آن را نخواهد داشت.
- ✓ گلودرد: سرفه‌های ناشی از آنفلوآنزا به سرعت به گلودرد منجر می‌شوند. البته ویروس آنفلوآنزا می‌تواند بدون سرفه هم باعث تورم گلو شود.
- ✓ مشکلات گوارشی: بعضی از گونه‌های ویروس آنفلوآنزا باعث اسهال، حالت تهوع، درد معده یا استفراغ می‌شوند.



## درمان آنفلوآنزا:

بیشتر موارد ابتلا به آنفلوآنزا به قدری خفیف هستند که با راه‌کارهای خانگی درمان می‌شوند. تنها نکته مهم این است که بیمار در خانه بماند و از تماس با افراد دیگر اجتناب کند. هنگام بیماری باید خوب استراحت کرد و به اندازه کافی مایعات نوشید. آب، سوپ و چای از بهترین مایعات برای درمان آنفلوآنزا هستند. توصیه می‌شود از دمنوش زنجبیل با عسل استفاده کرده تا به کاهش سرفه و گلودرد کمک کند. اگر علائم بدتر شدند به پزشک مراجعه کرده تا در صورت لزوم برای بیمار داروی ضد ویروس تجویز کند. داروهای گفته شده برای کنترل علائم بیماری استفاده می‌شوند:

که مسکن‌ها: در درمان بدن درد، سردرد و تب موثر هستند. که ضد احتقان‌ها: این داروها گرفتگی بینی را برطرف می‌کنند و فشار وارده بر سینوس‌ها و گوش‌ها را کاهش می‌دهند. که اکسپکتورانت‌ها: این داروها به کم کردن ترشحات سینوسی کمک می‌کنند و سردرد و سرفه را تسکین می‌بخشند.

## پیشگیری از آنفلوآنزا:

آنفلوآنزا یکی از جدی‌ترین بیماری‌های ویروسی است که سالانه تعداد زیادی از مردم را بیمار می‌کند. در بعضی از موارد، آنفلوآنزا می‌تواند کشنده باشد. مرگ و میر ناشی از این بیماری در بین افراد بالای ۶۵ سال شایع است، اما احتمال وقوع آن برای کودکان و جوانان هم وجود دارد. یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از آنفلوآنزا دریافت واکسن است. اما از آنجا که واکسن ۱۰۰ درصد موثر نیست، باید با اقدامات زیر از انتشار ویروس جلوگیری کنید:

