



## به نام خدا

# پیام های بهداشتی ویژه آنفلونزا

۲	واکسن آنفلونزا! <small>Contents</small>
۲	افراد واجد شرایط واکسن آنفلوآنزا!
۳	راه های انتقال بیماری آنفلونزا!
۳	چهار عامل مهم انتقال بیماری آنفلونزا!
۳	راه های پیشگیری از مهم ترین بیماری های تنفسی ویروسی این فصل (آنفلونزا، کرونا، ...)
۴	افراد در معرض خطر ابتلا به فرم شدید آنفلونزا!
۵	علائم شایع بیماری های تنفسی ویروسی این فصل (آنفلونزا، کرونا، ...)
۵	علائم هشدار بیماری آنفلونزا!
۵	درمان و کنترل بیماری آنفلوآنزا!
۶	در صورت ابتلا به بیماری های تنفسی مصرف مواد غذایی زیر را محدود کنید
۶	در صورت ابتلا به بیماری های تنفسی مصرف مواد غذایی زیر توصیه می شود
۷	توصیه ها و درمان های خانگی با توجه به علائم بیماری
۸	سرفه خشک
۸	سرفه خلط دار
۸	تب
۹	ضعف و بیحالی
۹	بدن درد
۹	سردرد
۹	گلودرد
۱۰	تهوع و استفراغ
۱۰	اسهال
۱۰	بیوست
۱۱	باور های نادرست در طب سنتی

## آنفلوانزا می تواند شدید و در بعضی مواقع کشنده باشد، اما با واکسن قابل پیشگیری است.

### واکسن آنفلونزا

- بین واکسن های ایرانی و غیر ایرانی هیچ تفاوتی وجود ندارد.
- دو هفته بعد از دریافت واکسن ایمنی کافی ایجاد می شود.
- بهترین زمان تزریق واکسن در آغاز فصل سرما است.

### افراد واجد شرایط واکسن آنفلوانزا

- کادر بهداشت و درمان
- زنان باردار
- افراد بالای ۶۵ سال
- افراد دارای بیماری زمینه‌ای تنفسی و تنگی نفس مزمن
- افراد دارای نارسایی و بیماری مزمن قلبی
- افراد دارای نارسایی و بیماری مزمن کلیه
- افراد دارای نارسایی و بیماری مزمن کبد
- افراد مبتلا به قند خون بالا (دیابت)
- چاقی بسیار زیاد
- افراد دارای بیماری های مزمن عصبی، سکته مغزی، ام اس، سندروم داون
- افراد مبتلا به کم خونی داسی شکل
- پزشکان و پرستاران
- ساکنین آسایشگاه ها و کارکنان آنها
- کسانی که در محل کار یا منزل از سالمند یا فرد دچار ضعف ایمنی مراقبت می کنند

- کسانی که در سرای سالمندان یا معلولان زندگی می کنند
- زنان باردار
- کودکان در سنین پایین (به ویژه کمتر از ۵ سال)

### راه های انتقال بیماری آنفلونزا

افراد مبتلا به بیماری آنفلوآنزا می توانند از یک روز قبل از شروع علائم تا ۵ الی ۷ روز بعد از آن، سایر افراد را آلوده کنند. کودکان به مدت طولانی تری می توانند ویروس را منتشر کنند.

- ترشحات تنفسی فرد بیمار
- تماس با سطوح و اشیای آلوده به ویروس و سپس دست زدن به دهان، بینی و چشم ها

### چهار عامل مهم انتقال بیماری آنفلونزا

۱. فضاهای سرپوشیده با تهویه نامناسب و ناکافی
۲. شلوغی و تجمع افراد
۳. تماس نزدیک (فاصله کمتر از دو متر، دست دادن و روبوسی)
۴. حضور فرد بیمار بدون ماسک در بین جمعیت

### راه های پیشگیری از مهم ترین بیماری های تنفسی ویروسی این فصل (آنفلونزا، کرونا، ...)

- تزریق واکسن در افراد واجد شرایط
- رعایت بهداشت دست
- استفاده از ماسک در فضای بسته
- برقراری تهویه و باز گذاشتن پنجره ها
- حفظ فاصله دو متری با افراد دارای علائم
- ماندن در خانه در صورت داشتن علائم

- رعایت بهداشت عطسه و سرفه (استفاده از دستمال کاغذی یا عطسه و سرفه در قسمت بالای آستین)
- تقویت سیستم ایمنی با تغذیه مناسب (میوه جات و سبزیجات قرمز و نارنجی مانند هویج، چغندر، مرکبات، ...)
- مصرف مایعات کافی
- داشتن خواب کافی شبانه
- پرهیز از استرس طولانی
- داشتن فعالیت بدنی منظم (۳ بار در هفته)
- گرم نگه داشتن فضای خانه به ویژه زمان خواب
- غرغره کردن آب نمک

### افراد در معرض خطر ابتلا به فرم شدید آنفلونزا

بطور کلی آنفلونزا بیماری خفیف تا متوسط محسوب می شود اما در برخی از افراد میتواند بیماری شدید ایجاد کند مانند:

- افراد دارای نقص ایمنی
  - چاقی بسیار زیاد
  - ام اس و برخی بیماری های عصبی مزمن
  - کم خونی داسی شکل
  - بیماری مزمن تنفسی، کبدی، کلیوی
  - سکتة مغزی
  - بیماری های قلبی مزمن
  - افراد مبتلا به قند خون بالا
  - زنان باردار
  - کودکان خردسال
- نکته: فشارخون به تنهایی عامل خطر برای آنفلونزای شدید نیست.

## علائم شایع بیماری های تنفسی ویروسی این فصل (آنفلونزا، کرونا، ...)

- آبریزش بینی
- عطسه
- سرفه
- تب و لرز
- بدن درد، سردرد، گلودرد، گوش درد
- ضعف و بیحالی
- بی اشتهایی
- در برخی موارد تهوع، اسهال

نکته مهم: از روی علائم ظاهری فرد نمی توان نوع ویروس را تشخیص داد. چون علائم کرونا، آنفلونزا و سایر ویروس های سرماخوردگی مشابه هستند.

## علائم هشدار بیماری آنفلونزا

- تشنج
- درد قفسه سینه
- تنگی نفس
- کم آبی شدید
- تشدید بیماری زمینه ای

## درمان و کنترل بیماری آنفلونزا

- پرهیز از مصرف آنتی بیوتیک در شروع بیماری های ویروسی یک اصل است، اما بعد از هفته اول بیماری در صورت بروز عوارض میکروبی ممکن است با نظر پزشک تجویز شود.

- مصرف مایعات کافی
- داشتن خواب کافی
- پرهیز از استرس
- داشتن تغذیه مناسب (میوه جات و سبزیجات قرمز و نارنجی مانند هویج، چغندر، مرکبات، ...)
- گرم و مرطوب نگه داشتن محل استراحت بیمار
- در زنان باردار، سالمندان، افراد دارای بیماری های زمینه ای مزمن و افراد دارای نقص سیستم ایمنی در ۴۸ ساعت اول شروع علائم آنفلونزا، با نظر پزشک اسلتامیویر تجویز می شود. این دارو برای کرونا و سایر ویروس های سرماخوردگی کاربرد ندارد.
- آزیترومایسین و سایر آنتی بیوتیک ها نه تنها بر روی آنفلونزا و کرونا اثر درمانی ندارند بلکه می توانند با عوارض جسمی ناخواسته نیز همراه باشند.

### در صورت ابتلا به بیماری های تنفسی مصرف مواد غذایی زیر را محدود کنید

- مصرف شوری و ترشی های محرک مانند خیارشور و سرکه
- مصرف شیرینی، آجیل و غذاهای چرب
- مصرف نوشیدنی های محرک مغز و برهم زننده خواب در عصر و شب مانند قهوه، نسکافه، ...
- مصرف بیش از حد ادویه جات و غذاهای گرم / تند مانند فلفل، دارچین، سیر، زنجبیل

### در صورت ابتلا به بیماری های تنفسی مصرف مواد غذایی زیر توصیه می شود

- خورشت های آبدار یا سوپ جو همراه با شلغم، گشنیز، کاهو، اسفناج، تخم گشنیز، آلبوخارای ملس و کمی زرشک بویژه در افراد با سابقه آلرژی تنفسی مفید است.
- سوپ شامل برنج، ماش، جو، هویج، کدو، جعفری، گشنیز، آلبوخارا، بال و گردن پوست کنده مرغ، روغن زیتون، همراه با زردچوبه و آب لیمو یا آب نارنج مفید است.

- نخودآب شامل نخود، پیاز شیرین، گوشت گوسفند و میوه به در افراد سالخورده و ضعیف توصیه میشود. سوپ نخود یا سوپ جو همراه با نخود و مرزه برای تقویت ریه بویژه در سالمندان سودمند است.
- کسانی که دچار بی اشتهايي، ضعف و خستگی هستند میتوانند از سمنو، جوانه گندم، جوانه نخود، برگه های شیرین، توت خشک، انجیر، شیربرنج با سیاهدانه و کمی دارچین، شله زرد با خلال بادام و پسته بهره ببرند. همچنین مصرف فندق، گردو، پسته، بادام، نخود و کشمش و مویز به عنوان میان وعده یا تنقلات روزانه سودمند است.
- هویج آب پز، کدو حلوایی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز، در کسانی که ضعف هاضمه و یبوست دارند مفید است. افزودن قدری عسل و اندکی زعفران ساییده به هویج و کدو حلوایی و به آب پز اثرات آنها را تقویت میکند.
- دمنوش آویشن، شیرین بیان و عناب یک یا دو بار در روز سودمند است:
  - ❖ برگ آویشن ۱ قاشق غذاخوری پر (۲/۵ گرم)
  - ❖ پودر ریشه شیرین بیان ۱ قاشق چایخوری
  - ❖ عناب چنگال زده (سوراخ شده) ۵ عدد

**هشدار:** مادران باردار باید در مصرف این ترکیب احتیاط کنند. برای کسانی که

**فشارخون بالا دارند مصرف شیرین بیان بیش از ۳ تا ۴ هفته توصیه نمی شود.**

- \*مصرف برای کودکان با نصف مقادیر بالا قابل قبول است.
- \* بخورهای گیاهی مانند بخور بابونه یا مرزنجوش یا اسطوخودوس در برخی افراد مفید است.
- \* برخی مواد غذایی در زنان باردار باید با احتیاط مصرف شود مانند آویشن، زعفران، دارچین، رزماری، بابونه

**توصیه ها و درمان های خانگی با توجه به علائم بیماری**

## سرفه خشک

- سرفه خشک در ۵ روز اول بیماری از نشانه های طبیعی آنفلونزا و کرونا می باشد اما در صورتیکه سرفه ها بیش از ۱۰ روز طول بکشد می تواند نشانه ی عوارض این دو بیماری باشد مانند سینوزیت که با نظر پزشک قابل درمان است.
- هنگام سرفه ترجیحا در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیریم.
- یک قاشق مرباخوری به دانه در یک لیوان آب جوش، دم شود و هر نیم ساعت دو قاشق غذاخوری از لعاب آن میل شود.
- عسل، لیمو، به دانه، دمنوش بنفشه و انجیر توصیه می شود.

## سرفه خلط دار

- سرفه خلط دار در ۵ روز اول بیماری می تواند نشانه التهاب راه های هوایی (برونشیت) ناشی از ویروس آنفلونزا یا کرونا باشد و آنتی بیوتیک نیاز ندارد اما پیدایش سرفه خلط دار در هفته دوم نیاز به مشورت پزشک خانواده دارد.
- ۵ عدد عناب نیمکوب با یک قاشق غذاخوری آویشن در ۱/۵ لیوان آب جوشانده شود تا به حجم یک لیوان برسد و هر ۸-۱۲ ساعت نصف لیوان مصرف شود.

## تب

- تب بالا در کودکان زیر ۴ سال ممکن است باعث تشنج شود لذا والدین در منزل باید تب را به سرعت کنترل کنند. برای کنترل تب می توان از استامینوفن و ایبوپروفن هر ۸ ساعت (برای کودکان بر اساس وزن و سن) استفاده نمود و در موارد شدید میتوان هر ۶ ساعت هم تجویز کرد. پس از تجویز دارو پاشویه با آب ولرم تا زمان پایین آمدن تب ادامه یابد.
- آب سیب، میوه های حاوی پتاسیم (نظیر موز، کیوی، پرتقال، طالبی، اسفناج، کدو حلوائی، هویج و...)، مواد پروتئینی شامل دوغ، کشک و تخم مرغ، منابع غذایی حاوی ویتامین «آ» A مانند زرده تخم مرغ، لبنیات و کره، میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، هویج، کدو حلوائی، موز، انگور، خرمالو و ..، مواد غذایی غنی از ویتامین «سی» C مانند انواع فلفل، سبزی های



برگ سبز (مانند اسفناج و سبزی خوردن)، گوجه فرنگی، مرکبات و سایر میوه‌ها و سبزی‌ها مفید هستند.

## ضعف و بیحالی

- عسل: مکیدن آهسته یک قاشق مرباخوری عسل یا مخلوط آب و عسل با یا بدون لیموترش، هر دو ساعت یک استکان (در صورتیکه بیمار دیابت نداشته باشد).
- ضعف و بی حالی شدید در بعد از روز ۵ بیماری آنفلونزا یا کرونا نیاز به مشورت پزشک خانواده دارد.

## بدن درد

- استامینوفن و ایبوپروفن علاوه بر درمان تب برای تسکین دردهای بدن، سردرد و گلو درد نیز تجویز می شوند.
- درمان های خانگی شامل مصرف دمنوش دارچین و عسل و روغن مالی بابونه می باشد.

## سردرد

- سردرد خفیف تا متوسط از علائم آنفلونزا و کرونا می باشد و با استامینوفن و ایبوپروفن در ۵ روز اول تسکین می یابد اما سردرد شدید نیاز به مشورت پزشک خانواده دارد.
- درمان های خانگی شامل مصرف پودر تخم گشنیز و نبات (به نسبت مساوی به مقدار یک قاشق مرباخوری) پس از هر وعده غذایی، استنشام گلاب یا روغن یا اسانس گل سرخ می باشد.

## گلودرد

- استامینوفن و ایبوپروفن مصرف شود.
- مایعات و سوپ گرم و حریره بادام می تواند مفید باشد.
- آب نبات سرماخوردگی مکیده شود.

- غرغره و خوردن دمنوش گل ختمی (یک قاشق غذاخوری ختمی در یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد، روزی سه بار) می تواند مفید باشد.

## تهوع و استفراغ

- تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش دهیم و از مصرف غذا در حجم سنگین خودداری کنیم.
- تکه های میوه خنک یا آب میوه های خنک می تواند مفید باشد.
- پس از توقف استفراغ، می توانیم کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ، آب سیب مصرف کنیم.
- با گذشت ۸ ساعت از قطع شدن استفراغ، می توانیم مصرف غذاهای جامد را شروع کنیم.
- غذای جامد را با یک نوع غذای ساده و در اندازه خیلی کوچک در هر بار شروع کنیم مانند مرغ پخته، سیب زمینی، برنج، تخم مرغ آب پز

## اسهال

- در برخی از افراد اسهال می تواند یکی از علائم آنفلونزا یا کرونا باشد و معمولا با درمان های خانگی طی سه روز بهبود می یابد و نیاز به آنتی بیوتیک ندارد.
- از مصرف غذاهای چرب، سرخ شده، فست فود و سس خودداری کنیم.
- از مصرف مواد غذایی نفاخ خودداری کنیم.
- مواد غذایی مانند برنج، پوره سیب زمینی با نعناع و سیر، و موز مصرف کنیم.
- در طول روز برای جبران کم آبی بدن مایعات به ویژه آب مصرف کنیم.
- مصرف شیر در اسهال توصیه نمی شود.

## یبوست

- یبوست از علائم شایع آنفلونزا و کرونا نمی باشد اما در صورت مصرف ناکافی مایعات می تواند ایجاد شود.
- درمان های خانگی شامل مصرف ۳ تا ۵ عدد خیسانده انجیر پیش از هر وعده غذایی، مصرف یک تا دو قاشق غذاخوری خاکشیر با یک لیوان آب جوش صبح ناشتا، روغن زیتون یک قاشق غذاخوری پس از هر وعده غذایی می باشد.

## باور های نادرست در طب سنتی

- گیاهان دارویی بدون عارضه هستند. **نادرست**
  - مصرف گیاهان دارویی همراه با داروهای شیمیایی مشکلی ایجاد نمیکند. **نادرست**
  - طب سنتی به تنهایی میتواند همه بیماری ها را درمان کند.
- ### نادرست
- مصرف زیاد خوراکی های گرم مانند سیر و زنجبیل مانع ابتلا به عفونت ویروسی میشود و هرچه بیشتر مصرف شوند بهتر است. **نادرست**
  - حجامت و زالودرمانی در همه افراد در پیشگیری و درمان بیماری مؤثر است. **نادرست**
  - داروهای گیاهی و درمان های طب سنتی را میتوان خودسرانه و بدون نظارت پزشک مصرف نمود. **نادرست**
  - دود دادن محیط در پیشگیری از آلودگی به ویروس برای همه مؤثر است. **نادرست**