

الإنفلونزا الموسمية

كيف تقي نفسك من العدوى بالإنفلونزا؟



الغسل المستمر للأيدي
بالماء والصابون



تعقيم اليدين



استخدام المناشف الورقية
عند العطس



تناول الغذاء الصحي
المتوازن



تعريف الإنفلونزا

الإنفلونزا هو مرض تسببه فيروسات تصيب الجهاز التنفسي، وبمقارنة معظم العدوات الفيروسية الأخرى لجهاز التنفس مثل نزلات البرد الشائع فإن عدوى الإنفلونزا غالباً ما تسبب إعياءاً حاداً.

أعراض الإنفلونزا:

أعراض الإنفلونزا النمطية تتضمن:

- سخونة أو حمى
- سعال (كحة)
- احتقان الحلق
- رشح الأنف
- صداع
- ألم في العضلات
- إرهاق حاد

وعلى الرغم من أن أعراض الغثيان والقيء والإسهال قد تصاحب أحيانا عدوى الإنفلونزا وخاصة بين الأطفال إلا أنها نادرة. ويتم الشفاء من الإنفلونزا بين غالبية الأشخاص كلياً في خلال أسبوع أو أسبوعين، لكن هناك البعض الذين قد يعانون من مضاعفات خطيرة ومعقدة تهدد الحياة وقد تؤدي إلى الموت ومنها الإصابة بالالتهاب الرئوي. ومضاعفات الإنفلونزا قد تصيب أي شخص وفي أي عمر، لكن كبار السن والذين يعانون من مشاكل صحية أخرى قد يعانون من طول فترة الانفلونزا واحتمال الإصابة بالمضاعفات أكثر من صغار السن أو ممن يتمتعون بصحة جيدة.

الوقاية من الإنفلونزا (لقاح الإنفلونزا):

يمكن تجنب الإصابة بمرض الإنفلونزا وحدوث نسب للوفيات من جرائها بالتطعيم السنوي لها. وفاكسين الإنفلونزا يوصى به خصيصاً لمن لديهم احتمالية عالية للتعرض لمضاعفات المرضى عند الإصابة بعدواها.

لماذا يجب التطعيم بلقاح الإنفلونزا سنوياً؟

1. التغير المستمر في فيروسات الأنفلونزا.
 2. هو أن الأجسام المضادة تقل بمرور الوقت، ومعدلاتها تصبح منخفضة بعد عام من التطعيم.
- يوجد الآن ثلاثة أنواع مختلفة من سلالة الفيروسات، ويحتوي اللقاح على الفيروسات التي تمثل كل سلالة. كل عام يطور هذا اللقاح ليحتوي على السلالة الحديثة من الفيروسات والتي تظهر في كل موسم جديد.

متى يتم أخذ لقاح الإنفلونزا؟

من الممكن أن ينشط فيروس الأنفلونزا في أي وقت من العام، إلا أن الموسم الأكثر شيوعاً يكون ما بين أكتوبر وحتى شهر أبريل. لذا ينبغي أخذ فاكسين الأنفلونزا ما بين سبتمبر حتى منتصف نوفمبر والوقت المثالي لبرامج التطعيمات للأشخاص الذين يكونون عرضة لمضاعفات المرض يكون عادة ما بين أكتوبر حتى منتصف نوفمبر. ومن أجل بدء وظيفة الأجسام المضادة لتوفير الحماية والذي يستغرق من أسبوع لأسبوعين بعد أخذ التطعيم.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة

بمضاعفات مرض الأنفلونزا والذين يوصى

لهم بلقاح الأنفلونزا:

2. كبار السن بدءاً من 65 عاماً وما يزيد عن هذا العمر.
4. مقدم الرعاية، وهو أي شخص يصاحب أو يقدم رعاية للحالات المرضية المزمنة لأي مرحلة عمرية.
5. البالغون أو الأطفال الذين يعانون من اضطرابات مزمنة في الرئة أو القلب بما فيهم الأطفال المصابين بأزمات الربو.
6. كبار أو صغار السن ممن يحتاجون متابعة طبية دورية نتيجة الإصابة بأمراض مرتبطة بالتمثيل الغذائي مثل مرض السكر، اختلال في وظائف الكلى، اضطرابات في الهيموجلوبين، ضعف في المناعة الوراثية أو التي تسببها إحدى الأدوية.
7. الأطفال والمراهقون (من سن ستة أشهر حتى 18 عاماً) ممن يأخذون جرعات أسبوعين على المدى الطويل حيث يكونون عرضة للإصابة «بعرض راي» "Reye's Syndrome" بعد الإصابة بالأنفلونزا.
8. وهناك بعض الدلائل التي تشير إلى أن المرأة الحامل في المرحلة الثالثة من الحمل تكون عرضة للإصابة باضطرابات خطيرة بعد عدوى الأنفلونزا.
9. بالإضافة إلى الأشخاص الذين تم ذكرهم الذين ويتحتم عليهم أخذ التطعيم (لقاح) ضد الأنفلونزا فهناك آخرون لا يكونون عرضة للإصابة بمخاطر عديدة من جراء عدوى فيروس الأنفلونزا وإنما يكونون وسطاً خصباً لنقل العدوى للفئات السابقة ومنهم: الأطباء - القائمون على التمريض - أو أي شخص يقدم الرعاية الطبية في مكان متخصص مثل المستشفيات أو المنزل.