

١. على الرغم من اتخاذ كافة التدابير المناسبة، فإن هذا المنشور يعتبر بمثابة دليل عام فقط، وليس بديلاً عن استشارة الطبيب والعلاج الطبي الشخصي للمريض. وإن برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية في قطر ومنظمة الربو والحساسية الأمريكية يعلنان بكل وضوح عن عدم مسؤوليتهما عن أية خسائر (منها الإهمال) أو أضرار أو إصابات شخصية ناجمة عن الاعتماد على المعلومات المذكورة سابقاً.
٢. نشكر منظمة الربو والحساسية الأمريكية (AFAA) على مساهمتها بتزويدنا بالمعلومات المصممة لمساعدتكم.

يحتاج مرضى الربو إلى اتخاذ احتياطات إضافية لتجنب الإصابة بالأنفلونزا

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



يحتاج مرضى الربو إلى اتخاذ احتياطات إضافية لتجنب الإصابة بالأنفلونزا

الأنفلونزا، هو مرض تنفسي معدي تسببه فيروسات الأنفلونزا. وتكون أعراض الأنفلونزا خفيفة إلى شديدة، وقد تتسبب أيضاً بالوفاة في الحالات الشديدة. وتؤثر الأنفلونزا على رثتي المريض إذا كان مصاباً بالربو.

تؤدي الإصابة بالأنفلونزا إلى التهاب (تورم) وتضيق في مجرى الطرق التنفسية، ويمكن أن تؤدي هذه التغييرات إلى تحريض أعراض الربو، وبالتالي إلى ظهور نوبة الربو أو هجمة الربو. لذلك فإذا كنت مصاباً بالربو فمن الضروري جداً حماية نفسك من الإصابة بالأنفلونزا.

يتعاضد معظم الأشخاص الأصحاء من الأنفلونزا دون أي مشاكل. وإن إصابتك بالربو يعرضك لخطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة بسبب الأنفلونزا.

توصي مؤسسة الربو والحساسية الأمريكية (AAFA) بمحاربة الأنفلونزا إذا كنت مصاباً بالربو، وذلك من خلال اتخاذ التدابير الوقائية التالية:

- الحصول على تطعيم (لقاح) الأنفلونزا كل خريف: يبدأ موسم الأنفلونزا في فصل الخريف وينتهي في فصل الربيع. عليك أخذ حقن تطعيمات الأنفلونزا وليس لقاح رذاذ الأنف، وذلك لأنه يمكن للقاح رذاذ الأنف أن يحرض أعراض الربو، وأن حقن تطعيمات الأنفلونزا آمنة لدى مرضى الربو. إذا كنت مصاباً بالربو فإن المخاطر الناجمة عن إصابتك بالأنفلونزا تكون أكبر بكثير عندما لا تحصل على تطعيم الأنفلونزا. ويستغرق جسمك لتكوين الأجسام المضادة لفيروس الأنفلونزا حوالي أسبوعين بعد حصولك على تطعيم الأنفلونزا.
- جعل التطعيم مسألة عائلية: اطلب من أفراد العائلة الذين لا يعانون من الربو الحصول على تطعيم الأنفلونزا لحماية أولئك الذين يعانون من الربو.
- الوقاية من الإصابة بالأنفلونزا: يمكن أن تكون الأنفلونزا شديدة العدوى. اغسل يديك بشكل صحيح ولا تشارك الطعام والأواني مع الآخرين. وتجنب الأشخاص المصابين بالأنفلونزا قدر الإمكان.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية (الطبيب): قم بتحديث خطة عمل الربو الخاصة بك مع مقدم الرعاية الصحية حتى تعرف ما يتوجب عليك القيام به إذا مرضت.
- اتصل بطبيبك على الفور إذا أصبت بالأنفلونزا: يمكن للأشخاص المصابين بالربو أن يصابوا بسرعة بالأنفلونزا. قد يوصي طبيبك بمعالجتك بالأدوية المضادة للفيروسات أو تغيير خطة علاج الربو الخاصة بك.

أعراض الأنفلونزا الشائعة:

عادة ما تبدأ أعراض الأنفلونزا فجأة، وتشمل ما يلي:

- الحمى (غالباً ما تكون عالية جداً)
- الصداع
- التعب الشديد، قشعريرة
- السعال المستمر
- التهاب الحنجرة

- سيلان الأنف أو احتقان الأنف
- آلام في العظام أو العضلات

يمكن أن يحدث بالإضافة إلى الأعراض السابقة الإسهال والقيء، ولكنهما أكثر شيوعاً لدى الأطفال. ويشار إلى هذه الأعراض باسم "الأعراض المشابهة للأنفلونزا". وأحياناً يمكن أن تكون العديد من الأمراض المختلفة مثل الزكام وأعراض الحساسية وأعراض الربو متشابهة مع أعراض الأنفلونزا وتتسبب بالارتباك. لذلك عليك زيارة الطبيب أو الاتصال به للحصول على التشخيص الصحيح.

أعراض الأنفلونزا الشديدة والطارئة:

اطلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور إذا ظهرت الأعراض التالية:

١. لدى الأطفال:

- التنفس السريع أو صعوبة في التنفس
- إزرقاق الجلد بسبب نقص الأكسجين بسبب المرض
- عدم شرب كمية كافية من السوائل
- عدم الاستيقاظ أو اضطرابات في الوعي
- التهيج وعدم الراحة
- تبدي الأعراض المشابهة للأنفلونزا تحسناً ملحوظاً لفترة ولكنها تعود مع حمى وسعال أسوأ
- حمى مع طفح جلدي

٢. لدى البالغين:

- التنفس السريع أو صعوبة بالتنفس
- ألم في الصدر أو البطن
- دوام مفاجئ
- الارتباك
- القيء الشديد أو المستمر

يكون مريض الأنفلونزا معدياً للآخرين قبل أن تظهر عليه الأعراض أو يعرف أنه مصاب بالأنفلونزا.

الأنفلونزا، هو مرض معدي على عكس الربو الذي لا يكون معدياً.

تنتشر الأنفلونزا عن طريق السعال والعطاس. وعادة ما ينتقل من شخص لآخر. ويمكنك أيضاً أن تصاب بالأنفلونزا عن طريق لمس الأشياء التي تحتوي على فيروس الأنفلونزا على سطحها، ومن ثم لمس فمك أو أنفك. وهذا هو السبب في أهمية الوقاية من الأنفلونزا عن طريق الحصول على تطعيم الأنفلونزا.

للمزيد من المعلومات، يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

AIAP@hamad.qa

أو زيارة موقعنا الإلكتروني:

<http://aiap.hamad.qa>