



بسمه تعالی

جلسه آموزش خانواده با حضور سرکار خانم دکتر سمیعی

با عنوان

« راه های پیشگیری از آنفلونزا »

جلسه آموزش خانواده روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ ساعت ۱۸ با حضور سرکار خانم دکتر سمیعی با موضوع

راه های پیشگیری از آنفلونزا با تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آغاز گردید.

خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

ویژگی های گونه جدید آنفلونزا:

آنفلونزا جدید، جهشی پیشرفته از ویروس آنفلونزا است که دستگاه تنفسی را با شدت درگیر می کند. این ویروس از طریق قطرات تنفسی و تماس با سطوح آلوده به راحتی منتشرتری نسبت به گونه های قبلی ایجاد می کند.

تفاوت باکتری و ویروس:

باکتری، موجود زنده تک سلولی می باشد که مثل هر موجود زنده دیگر نیاز به غذا دارد و زندگی مستقل در محیط مناسب دارد و از طریق تقسیم سلولی تکثیر می شود ولی ویروس کلافه DNA-RNA می باشد. بی نیاز به تغذیه، وابسته به سلول میزبان است و بدون میزبان قادر به تکثیر نیست.

علائم آنفلونزا:

تب بالا: معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود.

سرفه خشک: که ممکن است به سرفه های خلط دار تبدیل شود.

تنگی نفس: یکی از بارزترین علائم در این گونه است.

درد قفسه سینه: ناشی از التهاب و فشار در ریه ها

خستگی شدید: ضعف عمومی که می تواند تا هفته ها ادامه داشته باشد.

عطسه و گلودرد: از علائم اولیه که با پیشرفت بیماری شدت می یابد.

شانس مرگ و میر ناشی از آنفلونزا، در ۱۰,۰۰۰ است.

روش های درمان:

۱-مراقبت های اولیه:

استراحت کامل: استراحت به بدن فرصت مبارزه با ویروس را می دهد.

مصرف مایعات گرم: برای جلوگیری از کم آبی و کاهش تحریک گلو

استفاده از بخور: بخور گرم به باز شدن مجاری تنفسی کمک می کند.

۲-درمان دارویی:

داروی ضد ویروسی: مانند استلامیویر برای کاهش شدت بیماری

داروی ضد التهاب: برای کاهش التهاب در ریه ها

اکسیژن درمانی: در موارد شدید، استفاده از ماسک اکسیژن یا دستگاه تنفس مصنوعی ضروری است.

راه های پیشگیری:

۱-واکسیناسیون: تزریق واکسن آنفلونزا به ویژه برای گروه های پرخطر

۲-استفاده از ماسک:برای جلوگیری از انتقال ویروس در محیط های عمومی

۳-رعایت بهداشت دست ها:شست و شوی منظم با آب و صابون

۴-تقویت سیستم ایمنی:از طریق مصرف میوه ها و سبزیجات غنی از آنتی اکسیدان ها و ویتامین C

۵-اجتناب از تماس با افراد بیمار:به ویژه در مکان های بسته و شلوغ

