

در مورد داروها، هیچ درمان یا داروی خاصی برای بهبود سرماخوردگی و آنفلوانزا وجود ندارد. آنتی بیوتیکها ویروسها را از بین نمی برند. بعضی از داروها فقط به برطرف شدن علائم آنفلوانزا و سرماخوردگی کمک می کنند. البته بهتر است قبل از استفاده از هرگونه دارویی، با پزشک مشورت کنید.

داروهای ضد التهاب و آرام بخشها:

معمولاً درد را بهبود بخشیده، تب را پایین می آورند. بعضی از این داروها شامل استامینوفن، آسپرین، ایبوپروفن، کتوپروفن و ناپروکسن می باشند. از مصرف خودسرانه آسپرین خودداری کنید. خصوصاً بچه ها و کودکان نباید آسپرین بخورند. مصرف آسپرین (خصوصاً در کودکان) به هنگام بروز یک بیماری ویروسی ممکن است باعث به وجود آمدن نشانگان رای شود. نشانگان رای یک نوع آنسفالیت (التهاب مغز) است. همچنین آسپرین می تواند باعث عوارضی چون حساسیت های پوستی و مشکلات گوارشی شود.

داروهای ضد سرفه:

دارویی که باعث قطع سرفه می شوند مثل دکسترومتورفان. در صورتی که سرفه شما حاوی ترشحات است از این دارو استفاده نکنید.

اکسپکتورانتها (خلط آور):

که موجب رقیقتر شدن ترشحات گلو می شوند و باعث می گردند هنگام سرفه این

ترشحات راحتتر خارج شوند. یکی از انواع این داروها گایافنزین است.

اسپری های بینی یا ضد احتقان ها (رفع کننده گرفتگی بینی و گلو):

و ضد احتقانهایی که به داخل بینی ریخته می شوند. نمونه ای از این داروها پسودوافدرین است .

رژیم غذایی

معمولاً اشتها به هنگام آنفلوانزا کم می شود. شاید در ابتدا فقط اشتها به مایعات داشته باشید . سپس پس از مدتی به وعده های غذایی کوچک حاوی مواد نشاسته ای بدون ادویه (نان سوخاری، برنج، پوره، غلات پخته شده، سیب زمینی پخته) اشتها پیدا کنید.

روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید (خصوصاً اگر تبتان بالا باشد). نوشیدن مایعات بیشتر مثل آب میوه، چای و نوشیدنی های غیر گازدار نیز به رقیق شدن ترشحات کمک می کنند.

استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین C در کاهش طول مدت بیماری موثر است.

از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده و ادویه دار پرهیزید.

3sh-else-05-14

دفتر بهبود کیفیت - واحد آموزش به بیمار

آدرس: خیایان ری، خیابان شهید رضوی

www.3shaban.com

تلفن: ۰۹-۳۳۱۲۹۱۱۱



آنفلوانزا و سرما خوردگی

(ویژه آموزش بیماران)



منبع : برونر سودارث

کتابچه آموزش بیمار ال- کارینو

تاریخ بازنگری: پاییز ۹۷

تاریخ بازنگری بعدی: پاییز ۱۴۰۱

آنفلوانزا و سرما خوردگی

آنفلوانزا شایعترین بیماری ویروسی فصل سرما است که دستگاه تنفسی را درگیر می کند و شدیداً مسری است. مدت زمان شروع علائم از زمان وارد شدن ویروس به بدن ۴۸-۲۴ ساعت است. سه نوع اصلی ویروس آنفلوانزا (A, B, C) وجود دارد، اما این ویروسها توانایی جهش به انواع گوناگونی را دارند. شیوع ناگهانی انواع مختلف آنفلوانزا تقریباً هر زمستان رخ می دهد ولی شدت آنها متفاوت است.

علائم بیماری

آنفلوانزا شایعترین سرماخوردگی است که شیوع ویروس آن از اول فصل پاییز آغاز و تا اواخر اردیبهشت ماه ادامه دارد. آنفلوانزا به صورت بیماری واگیردار گریبانگیر همه گروه های سنی می شود. تب و لرز، سردرد، دردهای عضلانی و استخوانی از جمله کمردرد، ضعف، خستگی و کوفتگی، سرفه های خشک (بعضی ممکن است با خلط همراه باشد)، گلودرد، خشونت صدا و آبریزش بینی، از علائم شایع بیماری هستند. عفونت های باکتریایی از جمله برونشیت یا ذات الریه از عوارض احتمالی بیماری است. این عفونت ها ممکن است خصوصاً در افرادی که بیماری مزمن دارند یا افراد بالای ۶۵ سال خطرناک باشند.

تفاوت آنفلوانزا و سرماخوردگی

سرما خوردگی و آنفلوانزا علائم مشابهی دارند با این تفاوت که سرماخوردگی معمولاً خفیفتر است و ممکن است بدون تب و یا با تب پایین باشد اما آنفلوانزا بطور ناگهانی شروع می شود و با تب بالا همراه است. همچنین مدت زمان بیشتری طول می کشد تا آنفلوانزا بهبود یابد اما این مدت در سرماخوردگی کوتاهتر است.

علت سرماخوردگی و آنفلوانزا چیست؟

بیش از ۱۰۰ نوع ویروس مختلف می توانند سرماخوردگی ایجاد کنند. اما ویروسهایی که باعث آنفلوانزا می شوند زیاد نیستند. همین مطلب یعنی انواع کم ویروس هایی که باعث آنفلوانزا می شوند باعث شده واکسنهایی تهیه شود که به پیشگیری از آنفلوانزا کمک می کنند. اما در مورد سرماخوردگی ساختن واکسن به دلیل تعداد زیاد ویروسها میسر نیست. استرس، خستگی شدید، تغذیه نامناسب، وجود بیماری اخیر که موجب کاهش مقاومت بدن شده باشد، بیماری مزمن، خصوصاً بیماری مزمن قلبی و یا ریوی، حاملگی (سه ماه سوم)، افرادی که در یک محیط نیمه بسته زندگی می کنند، سرکوب ایمنی ناشی از دارو یا بیماری و مکانهای شلوغ به هنگام بروز همه گیری از عوامل افزایش دهنده خطر هستند.

در چه شرایط باید به پزشک مراجعه نمود؟

در بیشتر موارد، نیازی به دیدن پزشک نیست. شما می توانید علائم را با اقدامات درمانی اولیه درمان کنید. ولی اگر مواردی از قبیل، افزایش تب یا سرفه، وجود خون در خلط، گوش درد، تنگی نفس یا درد قفسه سینه، ترشحات غلیظ از بینی، سینوسها یا گوشها، درد سینوس، درد شدید در صورت یا پیشانی، درد یا سفتی گردن، سرماخوردگی که بیش از ۱۰ روز طول کشیده است، تنفس کوتاه، خشونت صدا، سوزش گلو یا سرفه مداوم، خس خس سینه به هنگام درمان رخ دهند، برای درمان کامل و درست باید حتماً به پزشک مراجعه کنید. زیرا این علائم نشاندهنده عفونت شدید و عارضه دار شدن سرماخوردگی می باشند.

درمان

بهبودی خودبه خودی در عرض ۱۰-۷ روز در صورتی که هیچ عارضه ای رخ ندهد.

عارضه ای رخ دهد، درمان با آنتی بیوتیک معمولاً ضروری است، و بهبود ممکن است ۶-۳ هفته به درازا انجامد. مصرف دارو حتماً باید با صلاحدید و تجویز پزشک انجام شود.

اقدامات درمانی اولیه

اقدامات زیر برای کاهش علائم و بهبود بیماری موثر است:

- استراحت در منزل بویژه در هنگام تب: بهترین درمان برای آنفلوانزا استراحت است. استراحت کمک می کند تا بدن با ویروس به خوبی مبارزه کند.
- استفاده از مایعات فراوان مانند آب، آب میوه و سوپ رقیق.
- غرغره آب یا آب نمک و لرم چند بار در روز باعث می شود سوزش گلو بهبود یابد.
- خودداری از استعمال دخانیات، سیگار و الکل.

استفاده از قطره های بینی حاوی آب و نمک برای تخفیف گرفتگی بینی، موثر است. قطره های بینی که حاوی آب و نمک (سرم فیزیولوژی) هستند به کاهش ترشحات بینی و مرطوب شدن پوست داخل بینی کمک می کنند.

برای افزایش رطوبت هوا از یک دستگاه بخور استفاده نمایید. رطوبت کمک می کند تا ترشحات ریه رقیق و بنابراین راحت تر تخلیه شوند. دستگاه را روزانه تمیز کنید.

برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران، دستان خود را مرتباً بشویید، خصوصاً پس از فین کردن یا پیش از دست زدن به غذا یا مواد غذایی.

روی عضلاتی که دچار درد هستند کمپرس گرم یا صفحه گرم کننده بگذارید.