

جرينا جميعا الانفلونزا مرة واحدة على الأقل في حياتنا بغض النظر عن نمط الحياة والعمر.

ولكن ماهي الانفلونزا وما هي أعراضها؟

إنها مرض يسببه فيروس يصيب الجهاز التنفسي (الأنف والحنجرة والرئتين)، ويُعتبر واحد من الأوبئة السنوية خلال فصل الشتاء. قد يتم انتقال الجسيمات الفيروسية عن طريق الرذاذ من اللعاب بفعل السعال أو العطس، ولكن أيضا من خلال الملامسة بالأيدي الملوثة بإفرازات الجهاز التنفسي.

قد تشمل أعراض التقليدية للانفلونزا الحمى والسعال والتهاب الحلق واحتقان الأنف، آلام العضلات والمفاصل والصداع، ولكن في بعض الحالات قد يتعرض المريض لمضاعفات بسبب تزامن حدوث الالتهابات البكتيرية، الذي يحدث عادة في الجهاز التنفسي، مثل التهاب القصبات أو الالتهاب الرئوي.

كيفية الوقاية من الانفلونزا؟

تكفي لفتات بسيطة مثل كيفية حماية الفم عند العطس أو السعال وغسل اليدين في كثير من الأحيان، وخاصة بعد التمخط، للوقاية من الانفلونزا وعدم نقل العدوى للآخرين. يبقى أول تدبير وقائي هو أخذ لقاح الانفلونزا.

لقاح الانفلونزا

إنهم تتوفر في الصيدليات ويوصى باستخدامه لأولئك الذين يريدون تجنباً للانفلونزا. يُقدم اللقاح مجاناً إلى الأشخاص الذين قد يتعرضون للخطر عند تحول انفلونزا بسيطة إلى شيء أكثر خطورة. على سبيل المثال، فإن أخذ لقاح ضد الانفلونزا هو أداة فعالة جدا للوقاية لدى الكبار فوق سن الـ 65 عاما والذي يُفضل فيه تجنب المضاعفات الناجمة عن الانفلونزا، وبالتالي تجنب أي استشفاء. يحمي اللقاح أيضا النساء اللاتي يكن في بداية موسم الانفلونزا في الثلث الثاني والثالث من شهور الحمل. وبهذه الطريقة تحمي الأمهات ليس فقط أنفسهن، من خلال عدم استخدام الأدوية أثناء الحمل، ولكن أيضا يحمين الرضع في الأشهر الأولى من حياتهم عندما لا يكون من الممكن تطعيمهم. وأخيرا، يجب أن يأخذ اللقاح البالغون الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل داء السكري، واضطرابات المناعة، أمراض القلب والأوعية الدموية أو الجهاز التنفسي والأطفال، في هذه الحالة، للحد من مخاطر دخول المستشفى.

و من المهم أخذ اللقاح في بداية كل موسم جديد للانفلونزا لأن الحماية التي يوفرها اللقاح تستمر لمدة موسم واحد فقط (6-8 أشهر) ولأن الفيروسات المنتشرة يمكن أن تتغير من سنة إلى أخرى.

كيف يتم علاج الانفلونزا؟

إن الانفلونزا لها مسارها الطبيعي، وفي الظروف العادية، تزول تلقائيا في غضون أسبوع أو أكثر من ذلك قليلا. ومع ذلك، قد يصف طبيبك أدوية محددة للتخفيف من أعراض الانفلونزا الأكثر إزعاجا. على سبيل المثال، في حالة الحمى يمكنك استخدام الباراسيتامول (للأطفال والكبار) وحمض أسيتيل الساليسيليك (للبالغين)، لعلاج آلام العظام والعضلات، أو في حالة الصداع قد تكون الأدوية مثل مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية مفيدة والتي يشيع استخدامها للحد من تفاقم الأعراض. يمكن تخفيف التهاب الحلق بدلا من ذلك باستخدام مزيج من الاحتقان الموضعية وشراب علاج السعال والمهدئات الكافية، في حالة السعال الجاف، أو أدوية حل المخاط والبلغم، في حالة السعال غير الجاف للقضاء على المخاط الزائد.

من المهم أن نعرف أن المضادات الحيوية ليس لها تأثير على الانفلونزا لأن المضادات الحيوية تكون مفيدة فقط في حالة العدوى البكتيرية. وينبغي أن لا تؤخذ إلا بوصفة طبية وإذا كان هناك اشتباه في عدوى بكتيرية متزامنة، على سبيل المثال إذا كان هناك التهاب في الحلق أو سعال أو حمى لم تتحسن في 4-5 أيام. وأخيراً، يمكن استخدام الأدوية المضادة للفيروسات التي تحول مباشرة دون تكاثر الفيروس فقط إذا كان الطبيب يخشى من حقيقة وجود فيروس الانفلونزا ومع ذلك يجب أن تؤخذ في غضون 48 ساعة من ظهور اعراض الانفلونزا.

ما هي النصائح للتعامل مع الانفلونزا الموسمية؟

1. تجنب الأماكن المزدحمة أو الأماكن المغلقة لأن هذه الظروف تشجع على انتشار الفيروس وبصبح من الأسهلامسة أشخاص مصابين بالانفلونزا.
- إذا انتقلت إليك بالفعل عدوى الانفلونزا فمن الأفضل البقاء في المنزل والاتصال بطبيبك.
- من الجيد تناول الشراب والطعام بشكل سليم ومتوازن.

قائمة المراجع

- CDC، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها <http://www.cdc.gov/flu/protect/habits.htm>
- [/http://www.osservatorioinfluenza.it](http://www.osservatorioinfluenza.it)
- وزارة الصحة، <http://www.salute.gov.it>