

علائم آنفولانزا جدید چیست؟ + درمان سریع آنفولانزا در منزل

زمان مطالعه این مطلب 9 دقیقه

آنفولانزا ویروسی است که باعث بروز و گسترش بیماری های عفونی در دستگاه تنفس (بینی، گلو و ریه ها) می شود. برای بیشتر افراد، آنفولانزا خود به خود رفع می شود. اما، آنفولانزا و عوارض آن می تواند خطرناک و کشنده باشد. این بیماری بیشتر در اوایل فصل پاییز شایع می شود و تا ابتدای فصل بهار ادامه پیدا می کند.

در این مقاله به بررسی این ویروس و تفاوت آن با دو بیماری [سرماخوردگی](#) و [کرونا](#) و نیز راه های درمان و واکسن این ویروس می پردازیم، با ما همراه باشید.

در این مقاله مطالعه می کنید:



- [شیوع آنفولانزا در ایران ۱۴۰۲](#)
- [علائم آنفولانزا](#)
- [چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنفولانزا هستند؟](#)
- [راه های انتقال ویروس آنفولانزا](#)
- [انواع ویروس آنفولانزا](#)
- [تفاوت و شباهت ویروس آنفولانزا با سرماخوردگی](#)
- [تفاوت ویروس آنفولانزا و کرونا](#)
- [آنفولانزا در کودکان](#)
- [دوران نقاهت آنفولانزا](#)
- [مدت زمان قرنطینه آنفولانزا](#)
- [واکسن آنفولانزا](#)
- [روش های تشخیص آنفولانزا](#)
- [عدم انتقال آنفولانزا به سایرین](#)
- [درمان آنفولانزا](#)

شیوع آنفولانزا در ایران ۱۴۰۲

آنفولانزا همیشه هست و همه ساله در زمانی که هوا روبه سردی و [آلودگی](#) می رود شیوع بیشتری پیدا می کند. امسال و با شروع پاییز (مهر ۱۴۰۲) رفته رفته آمار مبتلایان به آنفولانزا در ایران در حال افزایش است. رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری، با توجه به احتمال افزایشی بودن آمار مبتلایان، تزریق واکسن آنفولانزا را به گروه های پرخطر مانند سالمندان و افراد دارای بیماری های زمینه ای توصیه کرد. همچنین بهتر است در محیط های شلوغ و سر بسته از [ماسک](#) استفاده نمایید.

علائم آنفولانزا

بیشتر علائم آنفولانزا مشابه با سرماخوردگی است که با [آبریزش بینی](#)، [عطسه](#) و [گلودرد](#) همراه است. علائم آنفولانزا ناگهانی بروز می کند اما علائم سرماخوردگی به تدریج بروز می کند. همچنین علائم آنفولانزای جدید در ایران نیز مانند قبل است و فقط شدت آن متفاوت است.

برخی دیگر از نشانه ها و علائم آنفولانزا عبارتند از:

علائم آنفولانزا

- **سررد - علائم آنفولانزا**

سر درد می‌تواند از اولین علائم آنفولانزا باشد. برخی از علائم آنفولانزا مانند حساسیت به صدا و نور نیز می‌تواند در این مرحله ایجاد شود.

• دردهای عضلانی – علائم آنفولانزا

بدن درد و دردهای عضلانی معمولاً در ناحیه پشت گردن، پشت، بازوها و پاها احساس می‌شود. این درد که از علائم آنفولانزا می‌باشد، می‌توان شدید بوده و شما را از انجام کارهای روزمره باز دارد.

• سرفه های خشک و مداوم – علائم آنفولانزا

سرفه خشک و مداوم جزو علائم آنفولانزا است. احتمال دارد شدت سرفه‌ها با پیشرفت بیماری بدتر، ناخوشایندتر و دردناکتر شود. احتمال دارد در دوران بیماری تنگی نفس یا ناراحتی در قفسه سینه نیز داشته باشید. بسیاری از سرفه‌های مربوط به علائم آنفولانزا حدود ۲ هفته طول می‌کشند.

- **تب و لرز**
- **تنگی نفس**
- **چشم درد**
- **اسهال و استفراغ** که در کودکان بیشتر از بزرگسالان دیده می‌شود.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنفولانزا هستند؟

- کودکان خردسال زیر ۵ سال، به ویژه کودکان زیر ۶ ماه و در بزرگسالان بالای ۶۵ سال
- بانوان باردار و به خصوص بانوانی که به تازگی زایمان کرده‌اند.
- افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند.
- افرادی که دارای بیماری‌های مزمن مانند **آسم**، **بیماری قلبی**، **بیماری کلیوی**، **بیماری کبد** و **دیابت** هستند.
- افرادی که بسیار چاق هستند و دارای شاخص توده بدنی (BMI) 40 یا بالاتر هستند.

راه‌های انتقال ویروس آنفولانزا

ویروس آنفولانزا از یک فرد به فرد دیگر قابل انتقال است. وقتی فرد دچار این بیماری می‌شود با سرفه یا عطسه باعث پخش ویروس در هوا می‌شود. همچنین زمانی که فرد اشیای آلوده به ویروس مانند دستگیره‌ی درب را لمس می‌کند و دست آلوده را به دهان و بینی‌اش می‌زند، ممکن است به این ویروس مبتلا شود. راه‌های انتقال آنفولانزا

انواع ویروس آنفولانزا

سه نوع از ویروس آنفولانزا به نام‌های A و B و C وجود دارد. نوع A در انسان و حیوانات، نوع B در انسان و پستانداران و نوع C فقط در انسان دیده می‌شود. اگرچه بیشتر بیماران طی یک تا دو هفته بهبود می‌یابند؛ اما عفونت با ویروس‌های نفولانزا می‌تواند سبب بیماری شدید و عوارض کشنده شود. در آزمایشگاه تخصصی ویروس شناسی کیوان، تشخیص انواع آنفولانزای A.B.H1N1 با بالاترین دقت انجام می‌شود. جهت درخواست تست آنفولانزا روی دکمه زیر کلیک کنید.

تفاوت و شباهت ویروس آنفولانزا با سرماخوردگی

سرماخوردگی و آنفولانزا در ابتدا شبیه به هم هستند. هر دو بیماری تنفسی هستند و می‌توانند علائم مشابهی ایجاد کنند. اما ویروس‌های مختلف باعث ایجاد این دو بیماری می‌شوند و علائم می‌توانند به شما در تشخیص تفاوت بین آنها کمک کنند.

سرماخوردگی و آنفولانزا هر دو علائم مشترکی دارند که شامل:

- آبریزش یا گرفتگی بینی
- عطسه کردن
- **بدن درد**

اما اصلی‌ترین تفاوت این دو بیماری در شدید بودن علائم است. علائم آنفولانزا شدیدتر از علائم سرماخوردگی است. سرماخوردگی به ندرت باعث به وجود آمدن بیماری‌های دیگری می‌شود اما آنفولانزا باعث به وجود آمدن این بیماری‌ها می‌شود:

- سینوزیت
- عفونت‌های گوش
- **ذات‌الریه**
- سپسیس (۱)

تفاوت ویروس آنفولانزا و کرونا

در برخی از موارد علائم کرونا و آنفولانزا بسیار شبیه به هم هستند با این وجود تفاوت‌هایی نیز وجود دارد که شامل:

- سرعت انتقال؛ سرعت انتقال آنفولانزا بیشتر است.
- دوره‌ی نهفتگی؛ آنفولانزا دوره نهفتگی کوتاه‌تری نسبت به کرونا دارد.
- تنگی تنفس از علامت‌های شایع کرونا است اما آنفولانزا معمولاً باعث تنگی تنفس نمی‌شود.
- تعداد افرادی که از طریق فرد دیگر به کرونا مبتلا می‌شوند؛ بیشتر از آنفولانزا است.
- کودکان، بر خلاف کرونا از عوامل مهم انتقال ویروس آنفولانزا در اجتماع هستند.
- وخامت بیماری و احتمال ابتلا به عفونت حاد در کرونا نسبت به آنفولانزا بیشتر است.

در صورتی که به کرونا یا آنفولانزا مشکوک شده‌اید و نمی‌دانید باید کدام تست را انجام دهید؛ آزمایشگاه کیوان این امکان را برای شما فراهم کرده است تا تست کرونا-آنفولانزا به صورت همزمان و قیمت بسیار مقرون به صرفه در منزل انجام دهید. جهت درخواست تست **کیت تشخیص کرونا-آنفولانزا** روی تصویر زیر کلیک کنید.

تست کرونا در منزل

آنفولانزا در کودکان

کودکان خردسال زیر ۵ سال، به ویژه کودکان زیر ۶ ماه در معرض خطر ابتلا به آنفولانزا قرار دارند.

اگر کودک شما دارای علائم زیر است، احتمالاً به آنفولانزا مبتلا شده است:

- تب ناگهانی؛ ۳۸٫۳ درجه سلسیوس یا بالاتر
- خستگی و بی‌حالی به همراه نشانه‌هایی همچون سرفه‌های خشک و بینی گرفته

اگر نشانه‌هایی همچون گرفتگی بینی یا سرفه قبل از تب پدیدار شدند، به احتمال زیاد فرزند شما سرما خورده است. از دیگر نشانه‌های آنفولانزا می‌توان به زودرنج شدن، بی‌میلی و کم‌اشتهایی، گلودرد و ورم گلو اشاره کرد. آنفولانزا همچنین باعث ایجاد درد در ناحیه شکم و [اسهال](#) می‌شود.

آنفولانزا در کودکان

دوران نقاهت آنفولانزا

دوره نهفتگی آنفولانزا معمولاً ۱ تا ۴ روز است. این بیماری مسری در صورتی که شدید باشد می‌تواند ۷ تا ۱۴ روز افراد را درگیر کند. در دوران نقاهت، افراد باید استراحت مطلق داشته باشند و داروهای تجویز شده توسط پزشک را در ساعت مشخص مصرف کنند.

بیشتر بخوانید:

- [علت + درمان خلط گلو](#)
- [علت سینوزیت چیست؟](#)
- [آلودگی هوا چه تاثیری بر سلامت انسان دارد؟](#)

مدت زمان قرنطینه آنفولانزا

به گزارش CDC، مدت زمان قرنطینه افراد مبتلا به کرونا باید از یک روز قبل از بروز علائم تا ۵ الی ۷ روز بعد از آن باید ادامه داشته باشد. چراکه افراد در این زمان ویروس آنفولانزا را منتقل خواهند کرد. همچنین در افراد با شدت بالای بیماری و همچنین کودکان خردسال، این زمان طولانی‌تر است.⁽²⁾

واکسن آنفولانزا

واکسن یک فرآورده‌ی زیستی است که در مقابل یک میکروب یا ویروس مشخص، ایمنی فعال اکتسابی تولید می‌کند. واکسن آنفولانزا یکی از انواع واکسن‌های تولید شده می‌باشد که بدن را در مقابل ابتلا به آنفولانزا محافظت می‌کند.

ویروس آنفولانزا همواره در حال تغییر و جهش است، به همین دلیل هر سال طی دو نوبت واکسن جدیدی برای آنفولانزا ساخته می‌شود. یکی از بهترین و موثرترین راه‌های پیشگیری و جلوگیری از انتشار ویروس آنفولانزا دریافت واکسن آنفولانزا است. شما می‌توانید اطلاعات کامل درباره واکسن آنفولانزا و قیمت آن در سال ۱۴۰۲ را اینجا بخوانید: [واکسن آنفولانزا](#)

واکسن آنفولانزا

روش‌های تشخیص آنفولانزا

برای تشخیص آنفولانزا ابتدا باید به پزشک مراجعه کرد. پزشک با طی مراحل زیر تشخیص می‌دهد که فرد به آنفولانزا مبتلا شده یا خیر. این مراحل شامل:

-1 توجه به گفته بیمار

افراد برخی علائم در بدن خود تشخیص می‌دهند. پزشکان با شنیدن اظهارات بیمار و علائمی که آن‌ها به آن درگیر هستند نخستین تشخیص خود را می‌دهند.

-2 معاینه بالینی

معاینه حفره‌های گوش، انتهای گلو، گوش دادن به صدای ریه‌ها، سنجیدن دمای بدن بیمار و بسیاری کارهای دیگر در تشخیص بهتر بیماری‌ها به پزشک کمک می‌کند.

-3- تست‌های آزمایشگاهی

پزشک فرد را برای انجام تست‌های آنفولانزا به آزمایشگاه‌های مربوطه ارجاع می‌دهد تا با انجام تست‌های مربوطه، حضور یا عدم حضور ویروس در بدن فرد مشخص شود.

شناسایی ژنوم با PCR

روش **RT-PCR** می‌تواند در تشخیص سریع عفونت از طریق نمونه‌هایی تنفسی کارساز باشد. نمونه‌گیری این آزمایش از حلق و بینی توسط سواب‌های مخصوص آزمایشگاهی انجام می‌شود. آزمایشگاه کیوان با استفاده از بهترین کیت‌ها و روش‌های تشخیصی به جهت رفاه حال شما امکان انجام نمونه‌گیری تست آنفولانزا در منزل را فراهم کرده است. جهت درخواست تست آنفولانزا روی تصویر زیر کلیک کنید.

تشخیص آنفولانزا

عدم انتقال آنفولانزا به سایرین

در صورتی که به آنفولانزا مبتلا شده‌اید و نگران ابتلای سایر اعضای خانواده هستید، توصیه می‌کنیم موارد زیر را رعایت نمائید.

- جلوی عطسه و سرفه خود را با دستمال کاغذی بگیرید و سریعاً دستمال کاغذی‌ها را دور بیندازید.
- برای جلوگیری از انتشار ویروس به سایر سطوح و افراد در خانه خود مدام دستانتان را بشویید.
- به هنگام حضور در مکان‌های عمومی صورت خود را با **ماسک** بپوشانید.
- به جهت اطمینان، تست آنفولانزا بدهید.
- اگر علائم شما بدتر شدند برای درمان سریع آنفولانزا به پزشک مراجعه کنید. احتمالاً پزشک داروهای ضدویروسی برای شما تجویز خواهد کرد.



آزمایشگاه تخصصی
ویروس شناسی کیوان

تست آنفولانزا

تست آنفولانزا

درمان آنفولانزا

درمان آنفولانزا چیست؟ آیا امکان درمان خانگی آنفولانزا وجود دارد؟ این‌ها سوالات افرادی است که به ویروس آنفولانزا مبتلا شده‌اند و به دنبال درمان آن هستند. در ادامه به راهکارهای درمانی آنفولانزا می‌پردازیم. به طور خلاصه راهکارهای درمان خانگی آنفولانزا را در تصویر زیر مشاهده می‌کنید.

درمان خانگی آنفولانزا

درمان آنفولانزا با دارو

داروهایی جهت بهبود و درمان آنفولانزا وجود دارند که با تجویز پزشک صورت خواهند گرفت. پزشک متخصص با معاینه و توجه به شدت بیماری، داروی مخصوص شما را تجویز خواهد کرد. توصیه می‌شود از مصرف خودسرانه دارو پرهیز نمایید.

نوشیدن مایعات

افرادی که به آنفولانزا مبتلا شده‌اند، باید به نوشیدن آب و مایعات، بیشتر اهمیت دهند. این راهکار هم برای آنفولانزای تنفسی و هم آنفولانزای گوارشی موثر خواهد بود. آب کمک می‌کند تا دهان، بینی و گلوی شما مرطوب بماند و از جمع شدن **خلط** و مخاط جلوگیری خواهد کرد. علائم آنفولانزا مانند تب و **اسهال**، باعث از دست دادن آب بدن خواهند شد و برای جبران این کم‌آبی، باید مایعات زیاد مصرف نمایند.

استراحت کافی

از مهم‌ترین روش‌های درمان خانگی آنفولانزا، استراحت کافی است. هنگام خواب، سیستم ایمنی بدن شما تقویت خواهد شد و این به مقابله بهتر با ویروس آنفولانزا منجر می‌شود. پس هنگام ابتلا به آنفولانزا، برنامه زندگی خود را تغییر دهید و ساعت بیشتری را برای استراحت و خواب اختصاص دهید.

مصرف مواد حاوی زینک

اضافه کردن زینک به رژیم غذایی، یکی از راهکارهای موثر برای درمان خانگی آنفولانزا است. زینک، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و بدن را برای مقابله بهتر گلبول‌های سفید با میکروب‌ها و کاهش علائم بیماری‌های ویروسی، مانند آنفولانزا، کرونا و سرماخوردگی آماده خواهد کرد. می‌توانید از قرص‌های حاوی زینک استفاده نمایید و یا این ماده را از رژیم غذایی خود دریافت کنید. مواد غذایی که حاوی زینک هستند، شامل: **گوشت قرمز، عدس، نخود، لوبیا، آجیل، تخم مرغ و لبنیات** می‌باشند.

مصرف آب گوشت و سوپ

اضافه کردن آب گوشت، آب قلم، سوپ گوشت و سوپ مرغ به رژیم غذایی به جبران کم‌آبی و هیدراته ماندن بدن کمک خواهد کرد. این غذاهای مفید و مغذی، برای تقویت و غنی‌سازی بدن در زمان ابتلا به آنفولانزا بسیار موثر خواهند بود. همچنین پروتئین به بازسازی سریعتر سلول‌های ایمنی کمک خواهد کرد.

غرغره کردن آب نمک

یکی دیگر از روش‌های درمان خانگی آنفولانزا، غرغره کردن آب نمک است. این کار باعث بهبود گلودرد و خارج شدن مخاط داخل گلو و بینی خواهد شد. همچنین مصرف آب نمک برای بهبود ناراحتی و سوزش گلو ناشی از سرفه خشک بسیار مفید است و با خاصیت ضد باکتریایی خود، باکتری‌های دهان و گلو را از بین خواهد برد.

نوشیدن چای گیاهی

از درمان خانگی آنفولانزا می‌توان به مصرف چای گیاهی اشاره نمود. گیاهان مختلف، خواص ضد باکتریایی و ضد ویروسی بالایی دارند که می‌توانند برای درمان علائم آنفولانزا نیز موثر باشد. **چای سبز، چای زنجبیل، گل میخک** و سایر گیاهان دارویی را دم کرده و میل نمایید. همچنین می‌توانید آن‌ها را با عسل طبیعی شیرین نمایید.

درمان آنفولانزا

اسانس گیاهی

برخی از اسانس‌های گیاهی و طبیعی، برای درمان خانگی آنفولانزا موثر خواهند بود. بر اساس تحقیقات صورت گرفته^(۱) روغن درخت چای می‌تواند سرعت انتقال تکثیر ویروس را کم کرده یا آنرا متوقف نماید. توصیه می‌شود در صورت ابتلا و به جهت جلوگیری از ابتلای سایر افراد خانواده، این اسانس را تهیه کرده و در اتاق پخش نمایید. سایر اسانس‌های گیاهی شامل: روغن دارچین، روغن نعنا، روغن اوکالیپتوس، روغن آویشن، روغن لیمو و روغن پونه کوهی هستند.

دستگاه بخور

همانطور که می‌دانید، ویروس‌هایی مانند آنفولانزا و کرونا، در هوای خشک و محیط‌های سر بسته بیشتر دوام می‌آورند و باعث گسترش بیشتر آنها خواهد شد. برای جلوگیری از انتشار و بهبود بیماری، از دستگاه‌های رطوبت ساز یا دستگاه بخور در اتاق استفاده نمایید. همچنین تنفس بخار آب گرم (بخور دادن) به بهبود سینوس‌ها، گلو و ریه‌ها کمک کننده خواهد بود.

رژیم غذایی مناسب

از دیگر راهکارهای مناسب جهت درمان آنفولانزا، رژیم غذایی مناسب است. رژیم غذایی مناسب در زمان ابتلا به آنفولانزا، شامل مصرف غذاهای کم کالری، کم فیبر و پخته شده است. استفاده از غذاهای نرم و کم ادویه نیز پیشنهاد می‌شود، چراکه هضم آنها راحت‌تر بوده و به کاهش مشکلات معده کمک می‌کنند.

همچنین یکی از داروهایی که برای افزایش سیستم ایمنی بدن و کاهش علائم آنفولانزا استفاده می‌شود، پلارژین است. جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره این دارو، روی تصویر زیر کلیک کنید.

مجله سلامت کیوان

PGD
پارس گیتا دارو

پلارژین - Pelargin

- درمان سریع سرماخوردگی و کاهش شدت علائم آن
- مناسب تمامی عفونت‌های حاد دستگاه تنفسی
- تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از رشد باکتری‌ها

اطلاعات بیشتر <

پلارژین - افزایش سیستم ایمنی بدن - محصول گیتا دارو

مطالب مرتبط:

- بیماری مننژیت، علائم، پیشگیری و درمان
- علائم و بهترین درمان کبد چرب
- عوارض کمبود ویتامین D را جدی بگیرید!!

جمع بندی

با وجود اینکه آنفولانزا بیماری شایعی است اما در مواردی می‌تواند برای سلامتی افراد بسیار خطرناک است بنابراین توصیه می‌کنیم در صورتی که داریای بیماری زمینه‌ای خاصی هستید در صورت ابتلا به آنفولانزا حتما به پزشک متخصص عفونی مراجعه کنید.