

*درمورد **آنفلو آنزا و واکسن** آن : آنفلوآنزا یک بیماری **ویروسی** شدیداً مسری و خطرناکی است که دستگاه تنفسی را درگیر نموده و در صورت عدم درمان می تواند مرگ آفرین باشد. **علامه بیماری:** تب، درد عضلانی شدید بخصوص در پاها و ناحیه لگن و پشت و گاهی مفاصل، سرفه، آبریزش بینی، عطسه، احساس سرما و لرز، گلودرد... و به مرور علائم بدنی کاهش و تنفسی افزایش می یابد. معمولاً علائم طی ۵ تا ۷ روز رو به بهبودی میرود. در درمان بخصوص در افراد خاص داروهای ضد ویروس مثل: آمانتادین، ریمانتادین اسلتامیو پرو... که فقط با تجویز پزشک داده می شود. بهترین زمان واکسیناسیون اواخر شهریور و اوایل فصل پاییز است. **چه افرادی واکسن بزنند؟** (۱) بچه های ۶ ماه تا ۵ سال (۲) زنان حامله ای که سه ماهه دوم و سوم آنها در فصل سرما است (۳) افراد بالای ۵۰ سال (۴) بچه هایی که بین ۶ ماه تا ۱۸ سال سن دارند و تحت درمان با **آسپرین** هستند (۵) بالغینی که بیماری قلبی و ریوی دارند (۶) افرادی که بیماری سیستمیک و یا بیماری دیگری دارند مثل: دیابت، نارسایی کلیه، بیماریهای خونی، ایدز، تشنج و صرع، ضایعات نخاعی و... دارند (۷) افرادی که رفلکس سرفه ضعیف یا سیستم ایمنی ضعیف دارند مثل: دیستروفی دوشن (که با ضعف پیشرونده عضلات همراه است و مادرزادی می باشد) (۸) ساکنین و مراقبین خانه سالمندان (۹) افرادی که در خانواده خود یکی از موارد مذکور را دارند، بقیه افراد خانواده هم باید واکسن بزنند (۱۰) پزشکان و پرستاران و کادر پزشکی.

واکسن آنفلوآنزا سه ظرفیتی و برعلیه ۲ تایپ A و تایپ B می باشد (H2N2, H1N1) و ایمنی بخشی آن ۸۰ تا ۹۰٪ است و هر سال باید تکرار شود و در عضله مثلثی شانه تزریق می شود. کسی که آنفلو آنزا می گیرد بین ۵ تا ۷ روز باید در منزل استراحت کند و تحت نظر پزشک دارو گرفته و اگر لازم شد در بیمارستان بستری شود. به تجربه ثابت شده است کسانی که از این واکسن استفاده کرده اند کمتر دچار سرماخوردگی های معمولی شده اند و یک ایمنی نسبی نیز در مقابل برخی از انواع ویروس های سرماخوردگی یافته اند. لازم به ذکر است که نزدیک به دوپست نوع ویروس وجود دارند که می توانند طیفی از بیماری سرماخوردگی را از خفیف تا شدید در انسان ها ایجاد کنند. راه های سرایت آنفلو آنزا مثل سرماخوردگی است. ترشحات سرفه، عطسه، بینی، حرف زدن از فاصله نزدیک، دست دادن، روبوسی، استفاده از حوله، ظروف و وسایل مشترک و... و از راه های کم کردن سرایت و همه گیری: فرد بیمار حداقل پنج تا هفت روز در منزل استراحت کند. در صورت مواجهه افراد با آنها از دست دادن و روبوسی پرهیز نموده و با فاصله بنشینند و فرد بیمار از ماسک استفاده نموده و کمتر حرف بزند و افراد سالم بعد از آن دست و صورت، چشم ها، دهان و بینی خود را با آب شستشو دهند.