

مراقبت بیماریهای تنفسی (با تاکید بر سرماخوردگی و آنفلوانزا)

بیماریهای تنفسی از طریق درگیر کردن بخش یا قسمت‌هایی از دستگاه تنفس باعث اختلال در عملکرد ریه‌ها می‌گردند. بیماری‌های ریوی در هر سال بسیاری از افراد جامعه را مبتلا می‌کنند که باعث کاهش سطح عملکرد فرد در فعالیت‌های روزمره می‌گردند. بیماری‌های دستگاه تنفسی در مناطق سرد شایع‌ترین عامل مراجعه به پزشکان است. بیماری‌های ریوی یکی از عوامل مهم مرگ و میر افراد در سراسر جهان می‌باشد.

بیماری آنفلوانزا:

بیماری آنفلوانزا یک عفونت حاد ویروسی دستگاه تنفسی است که در صورت سالم و فعال بودن سیستم ایمنی فرد مبتلا، عوارض بیماری بعد از طی دوره چند روزه تخفیف یافته و بهبودی کامل حاصل می‌شود. در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و نقص ایمنی و در موارد همه‌گیری، عوارض بیماری شدیدتر و مرگ و میر بیشتری دارد. بیماری آنفلوانزا اغلب به طور ناگهانی و با سردرد و درد عضلانی آغاز می‌شود و به دنبال آن تب و لرز، درد مفاصل، بی‌اشتهایی و کسالت عارض می‌شود. آبریزش از بینی و چشم و درد و ناراحتی گلو نیز وجود دارد. موارد خفیف آنفلوانزا بسیار شبیه سرماخوردگی بروز می‌کند اما این دو بیماری با یکدیگر متفاوتند.

تفاوت‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا

محل عفونت در سرماخوردگی دستگاه تنفسی فوقانی است اما در آنفلوانزا کل دستگاه تنفسی درگیر می‌شود. شروع علائم سرماخوردگی تدریجی بوده و طی یک تا ۳ روز بروز می‌کند اما علائم آنفلوانزا ناگهانی و طی چند ساعت خواهد بود. تب و لرز در سرماخوردگی گاهگاهی و خفیف است اما در آنفلوانزا به صورت مشخص تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد است که ۲ تا ۴ روز به طول می‌انجامد. سردرد در سرماخوردگی مداوم و معمولاً خفیف است اما آنفلوانزا سردردهای شدید به دنبال دارد. سرماخوردگی با درد عمومی بدن خفیف یا بدون درد خواهد بود اما درد عمومی بدن در آنفلوانزا اغلب شدید و در کل بدن خواهد بود. سرفه و خلط در سرماخوردگی خفیف تا متوسط و به صورت سرفه‌های تک تک خواهد بود اما در آنفلوانزا سرفه و خلط شایع بوده و ممکن است شدید شود. گلودرد در سرماخوردگی شایع بوده و معمولاً خفیف است. در آنفلوانزا نیز گلو درد گاهی ممکن است وجود داشته باشد. آبریزش و گرفتگی بینی در سرماخوردگی بسیار شایع بوده و با عطسه همراه است. اما در آنفلوانزا گاهی ممکن است وجود داشته باشد. در سرماخوردگی خستگی یا وجود ندارد و یا بسیار خفیف است اما در آنفلوانزا خستگی معمولاً ممکن است شدید باشد و ۲ تا ۳ هفته به طول انجامد. در سرماخوردگی ضعف شدید هرگز وجود ندارد اما آنفلوانزا با خستگی مداوم و معمولاً در مراحل اولیه بیماری همراه خواهد بود. درمان‌های آنتی‌بیوتیکی در سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک‌کننده نخواهند بود.

توصیه‌های بهداشتی

به منظور جلوگیری از انتشار سرماخوردگی و آنفلوانزا رعایت بهداشت فردی و عمومی ضروری است. به این منظور شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون لازم است. همچنین باید دهان و صورت هنگام عطسه و سرفه پوشانده شده و از تماس با دیگران هنگام بیماری اجتناب کرد. استراحت و نوشیدن مایعات گرم به میزان کافی در بهبود علائم این بیماری‌ها موثرند.

راه‌هایی برای درمان علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا

- از روبوسی و دست دادن و بغل کردن دیگران خودداری کنید.
- به میزان کافی بخصوص در زمان داشتن تب استراحت کنید.

- از سیگار کشیدن خودداری کنید.
- مقدار زیادی از مایعات مانند آب و سوپ بنوشید. مایعات به نرم شدن خلط کمک می کند.
- غرغره کردن با آب نمک گرم چند بار در روز باعث تسکین گلو درد می شود
- از قطره آب نمک استفاده کنید.

درمان:

هیچ درمانی برای سرماخوردگی یا آنفلوانزا وجود ندارد و آنتی بیوتیک ها در برابر ویروس های سرماخوردگی و آنفلوانزا مؤثر نیستند.

- ضد دردها درد را تسکین می دهند و باعث کاهش تب می شوند. استامینوفن، آسپیرین، ایبوپروفن، کتوپروفن و ناپروکسن مثال هایی از ضد دردها هستند. **هشدار:** به کودکان و نوجوانان نباید آسپرین داده شود زیرا می تواند باعث سندرم ری شود.
- ضد سرفه ها با اثر بر مغز باعث توقف سرفه می شوند. اگر شما سرفه خلط دار دارید، ضد سرفه مصرف نکنید. **اخطار:** به کودکان کمتر از ۴ سال نباید داروهای سرفه داده شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

شما می توانید علائم را با پیگیری توصیه های بالا درمان کنید. در صورتیکه در ابتدا علائم آنفلوانزا را داشتید به پزشک اطلاع دهید. همچنین وقتی هر کدام از موارد زیر را مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید.

-سرما خوردگی که بیش از ۱۰ روز طول کشیده است.

-گوش درد یا خروج ترشح چرکی از بینی

-درد شدید در صورت یا پیشانی

-تب بالای ۳۸ درجه ناگهانی یا اینکه بیش از ۳ روز طول کشیده باشد

-تنفس کوتاه یا تنفس دشوار

-خشونت صدا، سوزش گلو یا سرفه مداوم

-خس خس سینه

راههای پیشگیری از سرماخوردگی همانند راههای پیشگیری از آنفلوانزا شامل موارد عمده زیر می باشد:

۱- دستها را بطور مکرر با آب و صابون بشویید.

۲- جلوی عطسه و سرفه خود را با دستمال کاغذی بگیرید

۳- آب فراوان بنوشید.

۵- سیگار نکشید.

۷- فاصله بیش از یک متر را با بیمار حفظ کنید و از دست دادن و روبوسی کردن با بیمار خودداری کنید.