

ما الذي يسبب الانفلونزا؟

إن الإنفلونزا ناتجة عن فيروسات الأنفلونزا التي يمكن أن تصيب الأنف والحلق والرئتين. تنتشر هذه الفيروسات ، مثل الفيروسات الأخرى ، عندما يسعل الأشخاص المصابون بالإنفلونزا أو يعطسون أو يتحدثون ، ويرسلون قطرات من الفيروس إلى الهواء ، مما قد يؤدي إلى إصابة الآخرين بالجوار. يمكن ان تصاب أيضًا بالإنفلونزا عن طريق لمس شيء يحتوي على فيروس الأنفلونزا ثم لمس فمك أو عينيك أو أنفك.

لماذا تنتشر الأنفلونزا بهذه السرعة؟

يمكنك نشر الأنفلونزا قبل أن تعرف أنك مريض ، بدءًا من يوم واحد قبل ظهور الأعراض وحتى 5 إلى 7 أيام بعد المرض. الأطفال الصغار والأشخاص الذين يعانون من ضعف أجهزة المناعة يمكن أن يصابوا الآخرين في كثير من الأحيان لفترة أطول

ما هي أعراض الانفلونزا؟

- ظهور مفاجئ للحمى المرتفعة والقشعريرة
- الصداع وآلام العضلات وآلام المفاصل
- السعال ، التهاب الحلق
- احتقان الأنف ، سيلان الأنف
- إعياء
- قد تحدث أعراض في المعدة مثل الغثيان أو القيء أو الإسهال حيث يكون أكثر شيوعًا عند الأطفال

ما سبب ارتفاع خطر الإصابة بالأنفلونزا لدى المصابين بالربو؟

يتعرض الأشخاص المصابون بالربو لخطر كبير من الإصابة بمضاعفات خطيرة من الأنفلونزا ، حتى لو كان الربو خفيفًا أو يتم التحكم في أعراضهم عن طريق الدواء. هذا يرجع إلى حقيقة أن المصابين بالربو تضخم الشعب الهوائية الحساسة. يمكن أن تسبب الإنفلونزا أيضًا نوبات ربو وتؤدي أيضًا إلى الإصابة بالتهابات ثانوية مثل التهاب الشعب الهوائية والتهابات الجيوب الأنفية والتهابات الأذن والالتهاب الرئوي. يمكن أن تتحول الأنفلونزا إلى خطورة كبيرة جدًا ، وتتطلب دخول المستشفى. في بعض الحالات ، قد تؤدي الأنفلونزا إلى الوفاة.

ما الذي يمكنني فعله لتجنب الإصابة بالإنفلونزا؟

- احصل على لقاح الأنفلونزا السنوي. يجب أن يحصل كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكبر على لقاح الأنفلونزا بمجرد توفره في كل خريف.
- اغسل يديك كثيرًا خلال موسم الأنفلونزا.
- قم بتغطية فمك عند العطس أو السعال.
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي تم لمسها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب.
- اطلب من الذي تعيش معهم أو تراخم كثيرًا للحصول على لقاح الأنفلونزا أيضًا.
- تجنب التواجد حول الأشخاص المرضى.

ماذا علي أن أفعل إذا اعتقدت أنني مصابة بالإنفلونزا؟

- اتصل بعيادتنا للحصول على موعد في أقرب وقت ممكن ، حيث يوجد دواء يمكن أن يساعد في تقليل أعراض الإنفلونزا ، والتي ينبغي ان تؤخذ في غضون يومين من الأعراض لتكون فعالة.
- الاستمرار في تناول الأدوية الخاصة بك على النحو المنصوص عليه. لا تزيد أو تغير من طريقة تناولك للأدوية الخاصة بك ، ما لم يوجهك طبيبك.