

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 سبب ارتفاع خطورة الإصابة بالأنفلونزا لدى مرضى السكري؟

يمكن أن يجعل مرض السكري الجهاز المناعي أقل قدرة على مكافحة الالتهابات. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن للمرض أن يزيد من صعوبة السيطرة على مستوى السكر في الدم. قد ترفع الإنفلونزا مستويات السكر في الدم ، حيث في أوقات أخرى ، يكافح الناس لمنع انخفاض نسبة السكر في الدم بسبب عدم وجود شهية ، يمكن أن يسبب تقلب السكر في الدم مشاكل خطيرة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تؤدي الأنفلونزا إلى إصابات أخرى ، مثل التهاب الشعب الهوائية والتهابات الجيوب الأنفية والتهابات الأذن والتهاب الرئوي. يمكن أن يشكل الأنفلونزا خطورة كبيرة ، حيث تتطلب في بعض الحالات دخول المستشفى وقد تؤدي إلى الوفاة في أحيان أخرى.

علامات الانفلونزا والأعراض

- ظهور مفاجئ للحمي المرتفعة والقشعريرة
- الصداع وآلام العضلات وآلام المفاصل
- السعال ، التهاب الحلق
- احتقان الأنف ، سيلان الأنف
- إعياء

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.
- غطي فمك عند العطس أو السعال.
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي تم لمستها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب.
- اطلب من الذين تعيش معهم أو تراهم كثيرًا الحصول على لقاح الأنفلونزا أيضًا.
- تجنب التواجد حول الأشخاص المرضى.

ماذا علي أن أفعل إذا اعتقدت أنني مصابة بالإنفلونزا؟

- اتصل بعيادتنا وحدد موعدًا في أقرب وقت ممكن ، حيث يوجد دواء يمكن أن يساعد في تقليل أعراض الإصابة بالأنفلونزا ، حيث يجب أن يؤخذ العلاج في غضون يومين من الأعراض لتكون فعالة.
- الاستمرار في تناول الأدوية الخاصة بك على النحو المنصوص عليه. لا تزيد او تغيير في طريقة تناولك للأدوية ، ما لم يوجهك مقدم الخدمة.