

لا تتردد في طلب المساعدة الطبية العاجلة إذا كنت حاملاً ومصابة بالإنفلونزا وشعرت بأي من الأعراض التالية، صعوبة في التنفس، ألم أو ضغط على صدرك أو بطنك، دوخة أو اضطراب ذهني مفاجئ، قئ شديد أو مستمر، قلة في حركة الجثين أو توقفها، حرارة مرتفعة لا تنخفض رغم استخدام المسكنات.

تزود الرضاعة الطبيعية رضيعك بالحماية والمناعة المنوهرة في جسمك لذا فعليك أن تستمري، إن استطعت، في الإرضاع الطبيعي حتى لو كنت مريضة. سيساعد الحليب الطبيعي (لبن الأم) في وقاية الرضيع من الفيروس. عليك أن تحرصي على أن لا تسعلي أو تعطسي في وجه رضيعك، قد يصبحتك بارداء القناع أثناء الإرضاع الطبيعي. ويمكنك أن تستمري في الرضاعة الطبيعية أثناء تناولك للأدوية المضادة للفيروسات.

ومن المهم إذا كان لديك أطفال أن تتأكدي من أنهم يطبقون تدابير حفظ الصحة كغسل اليدين بانتظام واستخدام منديل عند العطس أو السعال. إن الأطفال عادة هم أول من يلتقط الفيروس.

أعراض أنفلونزا الخنازير في الأطفال

بالنسبة لمعظم الأطفال مشابهة لتلك التي يشعر بها الكبار وفي أغلب الأحيان لا يكون المرض شديداً. وقد لا تظهر الأعراض المعتادة جميعها لدى الأطفال دون الخامسة ولكن تجددهم يغلب عليهم النوم وقد يجدون صعوبة في التنفس. إذا كان طفلك مصاباً بالأنفلونزا ولديه أي من الأعراض التالية فعليك طلب المساعدة الطبية العاجلة.

التنفس السريع أو صعوبة في التنفس، تحول لون البشرة إلى اللون الأزرق أو الرمادي، عدم تناول سوائل كافية، لا يستيقظ من النوم أو لا يتفاعل معك، سريع التهيج لدرجة لا يطيق أن يحمله أحد، عدم التبول أو البكاء بدون دموع، تحسن الأعراض لديهم ثم عودتها مصحوبة بحرارة وسعال أسوأ من قبل.

يمكن أن يتناول الأطفال الأدوية المضادة للفيروسات حسب وصفة الطبيب. وحتى الرضع (دون سنة من العمر) يمكنهم تناول الأدوية المضادة للفيروسات إذا رأى الطبيب ضرورة ذلك.

ماذا سيحدث للمصاب؟

معظم المصابين يتم علاجهم ويتمثلون للشفاء خلال أيام قليلة. قد يصاب القليل جداً من المرضى بمضاعفات كالإلتهاب الرئوي، وقد يحتاجون للتنويم بالستشفى، إذا كنت ترعى مريضاً مصاباً بالأنفلونزا الخنازير، فعليك أن تكون حريصاً على تدابير حفظ الصحة، قد تكون بحاجة أنت أيضاً إلى تناول الأدوية المضادة للفيروسات. وعلى الشخص الذي ترعاه أن يرتدي القناع إذا كنت على بعد مترين أو أقل وفي نفس الغرفة، يجب أن يعكس الذين تأكدت أصابتهم بالأنفلونزا الخنازير في المنزل سبعة أيام أو 24 ساعة بعد زوال الأعراض، أما كانت الفترة الأطول، وعليهم أن يتفادوا الاختلاط المباشر بالآخرين.

(هذه هي الأولى من سلسلة «الناظرة الصحية» والتي تهدف إلى تزويد المجتمع بمعلومات صحية موثوقة مبنية على البراهين).



أنفلونزا A H₁ N₁ الخنازير

هذه المعلومات ليست بديلاً عن المشورة الطبية. وإذا كانت لديك مشكلة طبية فعليك مراجعة الطبيب

لمزيد من المعلومات فضلاً الاتصال على كرسي الشيخ عبدالله بن سالم باحمدان لأبحاث الرعاية الصحية المبنية على البراهين العلمية والتطبيق العملي للمعرفة
تلفون 01/4690764 كذلك 01/4670836
أو الرقم المجاني التابع لوزارة الصحة 800249444
بريد الكتروني: ebhc_chair@ksu.edu.sa
أو زيارة الموقع: www.ebhc-ksu.com

فيروس جديد تسبب في إثارة الفزع بين الناس ولكن هناك الكثير الذي يمكن عمله لحمايتهم من الإصابة.

ماهي أنفلونزا الخنازير؟

أنفلونزا الخنازير نوع من الأنفلونزا الفيروسية التي تصيب عادة الخنازير. في بداية هذا العام بدأ بإصابة البشر (الذين يتعاملون مع الخنازير في المكسيك والولايات المتحدة الأمريكية). إنه ينتقل من شخص لآخر في عدد من بلاد العالم ويحدث داء شبيها إلى حد كبير بالأنفلونزا الموسمية.

ينتشر الفيروس بطريقة مماثلة للأنفلونزا الموسمية أو نزلات البرد أي عن طريق الرذاذ الناتج عند السعال أو العطس أو لمس الأسطح الملوثة بالرذاذ.

الفيروس (H1N1) سلالة جديدة لم يعرف من قبل بين البشر وتعد ما يدعو للقلق هو أنه لم تتولد لدى الناس مناعة لمحاربة الفيروس. كذلك لم يعرف إلى أي درجة سينتشر أو سيؤذي البشر.

ما الأعراض؟

الأعراض مشابهة لأعراض الأنفلونزا الموسمية حيث ارتفاع شديد في درجة الحرارة مصحوب بآي من الأعراض التالية: السعال، رشح من الأنف، صداع، ألم بالحلق، آلام جسمانية ورعشة. وقد يصاب البعض بقيء وإسهال. يصف البعض الأعراض كأنها نزلة برد شديدة. إذا شعرت بالقلق ابق بالمنزل واتصل بالإسعاف أو المستشفى وستخذون التدابير اللازمة.

التشخيص؟

إذا شك الأطباء بأصابتك فسيتهم أخذ عينة من المخاط للتأكد من وجود الفيروس. قد يستغرق الأمر بضعة أيام للتحقق مما إن كنت مصاباً بأنفلونزا الخنازير. خلال ذلك الوقت يجب أن تمكث بالمنزل وتتجنب الاختلاط بالأخرين. وربما سيوصف لك الأدوية المضادة للفيروسات.

متى يشك الأطباء في احتمالية الإصابة؟

المرضى الذين لديهم ارتفاع في الحرارة أو ألم بالحلق أو سعال أو رشح بالأنف. إذا مرض الأشخاص خلال سبعة أيام بعد عودتهم من منطقة بها أنفلونزا الخنازير، أو كانوا مخالطين لشخص أصيب بأنفلونزا الخنازير، أو يقيمون في منطقة تم تشخيص حالة أنفلونزا الخنازير بها.

هل يتجح العلاج؟

غالباً ما توصف الأدوية المضادة للفيروسات لأولئك الذين هناك شك بإصابتهم بأنفلونزا الخنازير وكذلك للمخالطين لهم. توصف الأدوية المضادة للفيروسات أيضاً للأطفال في المدرسة حينما يصاب الطلاب بأنفلونزا الخنازير أملاً في تبليغ انتشار الداء. هناك أيضاً الكثير الذي يمكن أن تقوم به لتقليل احتمال الإصابة بأنفلونزا الخنازير ولتقليل نشرها هنا وهناك.

الأدوية

لم يمر الوقت الكافي لإجراء دراسة كبيرة وجيدة التصميم للأدوية المضادة لهذا النوع من الأنفلونزا ولكن، توضح الفحوصات المخبرية أن هذا النوع من الفيروسات يستجيب لنوعين من الأدوية المضادة للفيروسات وهما أوسيلتاميفير (تاميفلو) وزاناميفير (ريلينزا) وهذان الدواءان يعملان على:

تقليل طول مدة أعراض الأنفلونزا العادية إلى حد يصل إلى يوم كامل.

تقليل احتمال الإصابة بمضاعفات الأنفلونزا العادية، كالالتهاب الرئوي أو الشعبي.

تقليل احتمال الإصابة بالأنفلونزا عند مخالطة المصابين بها (كشخص يقم معك).

يأتي دواء أوسيلتاميفير على هيئة حبوب بينما يأتي دواء زاناميفير على هيئة بخاخ تستنشق.

يتعم تناولهما لمدة خمسة أيام (لعلاج أعراض الأنفلونزا) أو لمدة عشر أيام (لوقاية من الإصابة بها).

قد يشعر من يتناولون أوسيلتاميفير بالغثاسان أو بالقيء. وقد يسبب زاناميفير الإسهال.

هناك أنواع أخرى من الأدوية المضادة للفيروسات، كدواء أمانتادين أو ريمانتادين. ولكنها ليست

فعالة بالنسبة لهذا النوع من أنفلونزا الخنازير. كما أنه ليس من المتوقع أن يعطي لقاح الأنفلونزا العادية وقاية ضد أنفلونزا الخنازير.

من المهم أن نعرف أن تناول هذه الأدوية لن يوقف انتشار أنفلونزا الخنازير. فقد تكون مدياً للأخرين أثناء تناول هذه الأدوية. لذلك لا بد من الالتزام بتدابير حفظ الصحة، كتفادي الاختلاط المباشر بالأخرين، غسل اليدين بانتظام، تغطية الفم والأنف بمنديل حينما تسعل أو تعطس ومن ثم التخلص من هذه المنديل.

ما يمكن أن تصنعه لنفسك؟

بالإضافة إلى تناول الأدوية. هناك طرق تجعلك تشعر بالراحة أكثر مثل تناول مسكنات الألم والخلود للراحة، كذلك الاكثار من السوائل خاصة المشروبات الدافئة.

طرق الوقاية؟

إن أفضل طريقة لتفادي الإصابة بأنفلونزا الخنازير أو لتفادي نشرها بين الناس هي اتخاذ الاحتياطات الصحية المعقولة كغسل اليدين بانتظام. وهناك براهين قوية على أن غسل اليدين بانتظام (أكثر من أربع مرات في اليوم) يمنع انتشار أمراض كحالات الأنفلونزا أو نزلات البرد.

من المفترض أن تساعد التدابير التالية لحفظ الصحة في منع انتشار أنفلونزا الخنازير:

فيم بتغطية أنفك وفمك عندما تسعل أو تعطس باستعمال منديل إن أمكن ذلك.

تخلص من المنديل المستعملة سريعاً وبشكل مناسب.

فيم بتنظيف الأسطح الصلبة والتي يتم لمسها باستمرار (كمقابض الأبواب وأسطح المطبخ) باستخدام المنظفات العادية وعلى نحو متكرر.

تأكد من أن أطفالك يتبعون هذه القواعد الصحية.

ليس هناك برهان قوي على أن ارتداء الأقنعة يقي من الإصابة بأنفلونزا الخنازير. ما وجد من براهين والذي يرتبط بوباء سارس في عام 2003 هو أن ارتداء الأقنعة في العيادات والمستشفيات كان فعالاً.

الحامل والمرضع؟

قد تسبب الأنفلونزا الموسمية التعب الشديد للسيدة الحامل وقد تسبب لها مشكلات كثيرة مثل الولادة المبكرة. غير معروف ما إذا كانت أنفلونزا الخنازير تسبب نفس المشكلات ولكن لا ضير في الحذر وتفادي الإصابة. عند الشعور بأعراض مشابهة أكثر من السوائل وتناول مسكنات الألم كذلك استشير طبيبك. ليست هناك معلومات كثيرة حول أثر الأدوية المستخدمة على الحمل ولكن بعض الخبراء يرون أن درجة الخطورة أقل بكثير مما يمكن أن تحدثه إصابة شديدة بالأنفلونزا.

