

آنفلوانزا و مقابله با آن

با شروع فصل سرما معضل بیماری‌های واگیردار مطرح می‌شود. یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در این فصول آنفلوانزا است. همواره تعدادی از دانش‌آموزان در مدرسه مبتلا به ویروس‌های مختلفی می‌شوند. با توجه به اینکه بیماری علاوه بر درد و سختی، دوران نقاهت نیز دارد و دانش‌آموز در صورت ابتلا مدتی حضور در مدرسه را از دست می‌دهد، این سؤال برای دانش‌آموز و خانواده پیش می‌آید که چطور می‌توانند از ابتلای فرد به این بیماری جلوگیری کنند. البته فرد بیمار نیز باید اطلاع داشته باشد که چگونه رفتار کند تا از ابتلای دیگران پیشگیری شود.

ابتدا لازم است تفاوت دو بیماری ویروسی سرماخوردگی و آنفلوانزا شرح داده شود. سرماخوردگی علائم و مشخصاتی نظیر آب ریزش بینی، سر درد، منگی، گلو درد و گیجی دارد؛ اما در آنفلوانزا علاوه بر علائم سرماخوردگی، اسهال، استفراغ، احساس ضعف و سرما نیز وجود دارد. اگر چه آنفلوانزا در گذشته بیماری کشنده‌ای محسوب می‌شده، اما امروزه دیگر بیماری خطرناکی نیست و با مراجعه به پزشک به سادگی می‌توان بر آن غلبه کرد. البته در صورت بی‌توجهی و مراجعه دیر هنگام برای معالجه، این بیماری می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری در اطفال و افراد کهنسال داشته باشد. یکی از روش‌های پیشگیری از آنفلوانزا که امروزه شایع شده است، استفاده از واکسن آنفلوانزا است؛ اما به جز تزریق دارو، راه‌های دیگری برای جلوگیری از بیماری وجود دارد که شامل دو دسته، مراقبت‌های رفتاری و تغذیه‌ای می‌باشد.

یکی از مهم‌ترین مراقبت‌های رفتاری شستن دست‌ها پیش از صرف غذا است. هم چنین در فصل رواج بیماری آنفلوانزا، لازم است دانش‌آموزان پس از استفاده از لوازم مشترک، به ویژه صفحه کلید رایانه که جزو آلوده ترین ابزار هست، دست‌های خود را با آب گرم و صابون بشویند. استفاده کردن از لوازم شخصی مانند لیوان نیز، بسیار به پیشگیری از انواع بیماری‌ها کمک می‌کند. البته محیط‌های بسته مکان‌های مناسبی برای رشد ویروس‌ها هستند، پس لازم است افراد در محیط‌هایی نظیر اتوبوس و مترو از نزدیکی به افراد، مخصوصاً اشخاصی که علائم بیماری در آن‌ها دیده می‌شود، خودداری کنند. جالب است بدانید چاقی و اضافه وزن نیز تأثیر زیادی در ضعف سیستم ایمنی بدن دارد. پس باید وزمان را در محدوده طبیعی نگه داریم.

در بحث مراقبت‌های تغذیه‌ای مهم‌ترین ماده غذایی جهت حفظ سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن میوه‌ها و سبزیجات تازه هستند. این مواد غذایی چون حاوی مقدار زیادی ویتامین آ و سی هستند، بهترین خوراکی برای تقویت سیستم ایمنی بدن هستند. پس از بروز علائم بیماری نیز مصرف مکمل‌های ویتامین سی توصیه می‌شود. البته مصرف قرص‌های مکمل غذایی باید زیر نظر پزشک انجام شود.

به طور کلی آنتی‌اکسیدان‌ها که شامل ویتامین سی، بتاکاروتن و ویتامین ای می‌شوند، کمک زیادی به سلامتی بدن می‌کنند. مواد حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها که عموماً میوه‌ها و سبزیجات هستند، بهبود بیماری را تسریع می‌بخشد. ماده مغذی دیگری که به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌پردازد، گلوکوتیون است. این ماده به مقدار زیاد در خانواده کلم‌ها و اسفناج یافت می‌شود. مواد خوراکی دیگری هم سیستم ایمنی بدن را قدرت می‌بخشد که این مواد شامل پیاز، فلفل دلمه‌ای، عدس، گوجه‌فرنگی، هویج، سیر و عسل می‌باشد.

در صورت ابتلا به بیماری فرد مراقبت‌های به خصوصی نیاز دارد. مهم ترین توصیه در صورت بیمار شدن این است که دانش‌آموزان از مصرف سر خود دارو خودداری کنند. پس در صورت مشاهده علائم آنفلوانزا لازم است به پزشک مراجعه کنند. در بین نوشیدنی‌ها، نوشیدن آب کمک زیادی به دفع عفونت‌ها از بدن می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن هشت لیوان آب در طول روز برای حفظ سلامت بدن لازم است. البته این نیاز در زمان بیماری، علی‌الخصوص در صورت تب داشتن، بیشتر می‌شود. مصرف مایعات گرم به برطرف شدن علائم عفونت‌های تنفسی کمک می‌کند و رشد ویروس آنفلوانزا را کند می‌کند.

هنگام بیماری باید در مصرف ادویه‌ها دقت زیادی به کار برد زیرا برخی ادویه‌ها با تحریک اندام‌های تنفسی، موجب افزایش سرفه می‌شوند. جوشانده‌های گیاهی نیز می‌توانند تأثیر به سزایی در بهبود علائم بیماری آنفلوانزا داشته باشد. به عنوان مثال جوشانده گل گاوزبان باعث کاهش تب می‌شود و جوشانده نعناع یا رزماری سرفه را کاهش می‌دهد.

نگارش: حمزه بور بور - پزشک

