

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

پاسخ به سوالات شما درباره انفلوآنزای خوکی

ترجمه: دکتر طاهره خیرخواه
کارشناس مسئول برنامه انفلوآنزای معاونت بهداشتی سال ۱۳۸۸
منبع: www.cdc.org

*آنفلوآنزای خوکی (H1N1) چیست؟

آنفلوآنزای خوکی یک نوع جدید آنفلوآنزا می باشد که سبب بیماری در انسان می شود. این ویروس در سال ۲۰۰۹ در آمریکا شناخته شد و سپس در مکزیک و کانادا گزارش گردید. این ویروس از یک فرد به فرد دیگری منتقل می شود مانند آنفلوآنزای فصلی .

* چرا این ویروس را آنفلوآنزای خوکی می گویند؟

زیرا در تست های آزمایشگاهی نشان داده شد که ژنهای آن شبیه ژنهای آنفلوآنزای بیماری زا در خوک است گرچه تفاوت های زیادی نیز نشان داده است. این ویروس دو ژن آنفلوآنزا در خوک در اروپا و آسیا به همراه ژن آنفلوآنزای پرندگان و آنفلوآنزای انسانی را دارد و به همین دلیل دانشمندان به آن ویروس نو ترکیب چهارگانه «quadruple reassortant» می گویند.

* آیا تماس با خوک سبب آلوده شدن انسان می شود؟

در حال حاضر هیچ مدرکی در دست نیست که تماس با خوکها در آمریکا سبب بیماری شود . بهر حال این ویروس در خوکها می تواند بیماری آنفلوآنزا را ایجاد نماید اما این ویروس می تواند بین خوک و انسان انتقال یابد .

* آیا موردی از عفونت ویروسی H1N1 در آمریکا دیده شده است ؟

بله در آمریکا بخصوص در جنوب کالیفرنیا و تکزاس دیده شده است

* آیا این ویروس واگیردار است ؟

طبق نظر CDC ویروس H1N1 واگیردار است و انسان به انسان منتقل می شود. اما هنوز مشخص نشده است که چگونه به سرعت این ویروس در بین انسانها منتشر می شود .

* علائم این ویروس در انسانها چه می باشد؟

علائم شبیه یک آنفلوآنزای ساده می باشد شامل تب، سرفه، خارش گلو، درد بدن ، سردرد ، احساس لرز و خستگی . در تعداد زیادی اسهال و استفراغ نیز دیده شده است . اگر چه شبیه آنفلوآنزای معمولی است اما شدت بیماری و میزان مرگ و میر بالاتری دارند .

* چگونه این ویروس منتشر می شود ؟

انتشار این ویروس مانند ویروس آنفلوآنزای انسانی معمولی است . انتقال از طریق انسان به انسان توسط سرفه ، عطسه از فرد بیمار به فرد سالم منتقل می شود. اغلب افراد توسط تماس چیزهایی که آلوده به ویروس آنفلوآنزا هستند و سپس لمس دهان و بینی خویش آلودگی پیدا می کنند .

* آیا این ویروس (H1N1) از طریق خوردن و یا آماده سازی گوشت آلوده انتقال می یابد؟

خیر - بوسیله غذا منتقل نمی شود. از طریق خوردن غذاهای خوکی فرد مبتلا نمی شود .

* آیا آب مصرفی (لوله کشی) سبب انتقال ویروس می شوند؟

در آب آشامیدنی دارای کلر مناسب ویروس زنده نمی ماند.

* آیا این ویروس از طریق آب استخر، آبهای غیر آشامیدنی پارکها و ... منتقل می شود؟

طبق مطالعات اخیر، با کلرینه کردن آب (3-1 mg/l) سبب از بین رفتن ویروس می شوند.

* چه کار باید بکنم تا به این ویروس مبتلا نشوم؟

نکته مهم شستن مرتب دستها می باشد - تلاش کنید در شرایط مناسب سلامت باشید - خوب بخوابید - فعالیتهای ورزشی داشته باشید - استرس را در زندگی تان کاهش دهید - مایعات مناسب بنوشید - غذاهای مغذی مصرف کنید - از تماس سطوح آلوده به ویروس آنفلوانزا پرهیز کنید - از تماس نزدیک با بیماران، دوری کنید.

* آیا دارویی برای درمان وجود دارد؟

اسلتامیویر و زانامیویر در درمان و پیشگیری از ابتلا به H1N1 مؤثر هستند.

* تا چه مدتی فرد آلوده میتواند این ویروس را به دیگران منتقل نماید؟

فرد آلوده از یک روز قبل تا 7 روز پس از شروع علائم می تواند دیگران را آلوده نماید. کودکان و نوجوانان در مدت طولانی تری آلوده کننده هستند.

* چه سطوحی آلوده به این ویروس می شوند؟

قطرات آلوده سرفه و عطسه در هوا پراکنده می شوند و سپس علاوه بر آلوده کردن فرد مقابل، بر روی بعضی از سطوح می نشینند مانند سطح میز. فرد سالم به میز آلوده دست می زند و سپس دست آلوده خود را قبل از شستن به چشم ها و بینی خود می زند و آلوده می شود.

* آیا من می توانم خودم را در مقابل این ویروس محافظت بکنم؟

تاکنون واکسنی بر علیه ویروس H1N1 ساخته نشده است. کارهای زیر شما را در مقابل این بیماری محافظت می کند:

۱- پوشاندن بینی و دهان با یک دستمال در مقابل عطسه و سرفه. پس از استفاده از دستمال، باید حتماً دستمال را در آشغال بریزید.

۲- شستن دستها با آب و صابون بخصوص بعد از سرفه و یا عطسه. شستشو دهنده های دست که دارای الکل هستند تاثیر بسیار خوبی در از بین بردن ویروس دارند.

۳- از تماس چشم ها و بینی و دهانتان پرهیز کنید.

۴- از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیز کنید.

۵- اگر دچار علامت بیماری آنفلوانزا شدید 7 روز در خانه بمانید و یا تا 24 ساعت بعد از پایان یافتن علائم بیماری در خانه بمانید تا از آلوده کردن دیگران جلوگیری شود.

رفتارهای مهم که باید انجام دهیم:

- در صورت بیمار شدن دستورات بهداشتی مراکز بهداشتی را رعایت کنیم و در تجمعات حضور نداشته باشیم .
- اگر بیمار شدیم به مدت یک هفته در خانه باشیم ، دارو مصرف کنیم، دستهایمان را مرتب بشوئیم ، در زمان عطسه و سرفه از دستمال های مناسب استفاده کنیم .

* بهترین راه برای جلوگیری از گسترش ویروس از طریق عطسه و سرفه چیست ؟

اگر مریض شدید ، ۷ روز در خانه بمانید . روی دهان و بینی خود را با یک دستمال در زمان عطسه و سرفه بپوشانید - بعد از عطسه و سرفه دستهایتان را با آب و صابون بشوید .

* بهترین تکنیک برای شستن دستها جهت جلوگیری از بیماری آنفلوانزا چیست ؟

شستن دست با آب ولرم و صابون به مدت ۲۰-۱۵ ثانیه می باشد. اگر صابون وجود نداشت می توانید از ضد عفونی کننده های دست دارای الکل و یا ژل های ضد عفونی کننده استفاده کنید .

* علائم هشدار دهنده در کودکان مبتلا به آنفلوانزا جهت اقدامات اورژانسی پزشکی عبارتند از :

- تنفس سریع و مشکل - رنگ پوست خاکستری - خوردن مایعات - عدم حرکت کودک
- بی قراری - پیشرفت علائم آنفلوانزا و بازگشت مجدد تب و سرفه - تب همراه با راش

* علائم هشدار دهنده در بالغین مبتلا به آنفلوانزا :

- تنفس مشکل - وجود فشار و درد روی قفسه سینه و شکم - سرگیجه ناگهانی
- گیجی - استفراغهای شدید یا مداوم

* تا چه مدت ویروس آنفلوانزا بر روی اشیاء زنده می ماند؟ (مانند کتاب - قفل در)

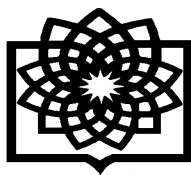
۸-۲ ساعت پس از تماس با سطوح ، ویروس می تواند زنده بماند و آلوده کننده باشد .

* چه چیزی ویروس آنفلوانزا را می کشد؟

درجه حرارت ۱۰۰-۷۵ درجه سانتی گراد این ویروس را می کشد . البته کلرین ، هیدروژن پروکساید ، صابون ، آنتی سپتیک های ید دار، الکل می توانند ویروس را از بین ببرند .

* چگونه می توان رو میزی ، ظروف آشپزخانه و بشقابهای فرد آلوده به ویروس H1N1 را نگهداری کرد ؟

رومیزی و ظروف باید توسط آب و صابون و دیگر مواد شستشودهنده، شستشو داده شوند و سپس فرد شستشو دهنده باید دستهای خود را نیز با آب ولرم و صابون شستشو دهد .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

آنچه باید انجام بدهیم تا در برابر آنفلوآنزای خوکی سالم بمانیم:

- همواره اطلاعات جدید آنفلوآنزای خوکی را از طریق مراکز معتبر دریافت کنید .
- آنفلوآنزا از طریق انسان به انسان (عطسه -سرفه) منتقل می شود .
- بینی و دهان خود را در زمان عطسه و سرفه بپوشانید و دستمال استفاده شده را دور بیاندازید .
- دستهایتان را با آب و صابون بشوید بخصوص بعد از عطسه و سرفه
- از تماس دستهای آلوده با چشم و بینی و دهان جلوگیری کنید زیرا میکروب از این راه منتقل می شود .
- اگر بیمار شدید در خانه بمانید و به محل کار و یا مدرسه مراجعه نکنید .