



آنفلوآنزای خوکی «H₁N₁»

را خوب بشناسیم تا درست مقابله کنیم

دکتر رحیم مجیدی

۵	پیشگفتار
۷	تاریخچه، خاستگاه آنفولانزای خوکی
۹	عامل بیماری آنفولانزای خوکی
۱۳	علائم و نشانه‌های بیماری آنفولانزای خوکی
۱۳	ابتلای پنهان به بیماری آنفولانزای خوکی
۱۵	علائم بیماری در مبتلایان بزرگسال
۱۶	علائم فرم شدید بیماری در بزرگسالان
۱۶	بیماران مشکوک به بیماری آنفولانزای خوکی
۱۷	وضعیت بیماری در کودکان
۱۷	علائم فرم شدید بیماری در کودکان جهت ارجاع به مراکز درمانی
۱۸	دسته‌بندی افراد از لحاظ شدت علائم بیماری
۱۸	افراد حساس و تحت خطر بیماری آنفولانزای خوکی
۱۹	راههای انتقال ویروس بیماری آنفولانزای خوکی
۱۹	آلودگی اولیه انسان
۲۰	ویروس بیماری آنفولانزای خوکی از دو طریق انتقال می‌یابد
۲۰	احتمال انتقال عفونت ویروسی از راه اشک یا بزاق
۲۰	انتقال از طریق صحبت کردن
۲۱	آنفولانزای خوکی یک روز بعد از شروع علائم بیماری قابل انتقال است
۲۱	آنفولانزای خوکی از راه مواد غذایی منتقل نمی‌شود
۲۱	استخرها و چشمه‌های معدنی نیز می‌توانند به ویروس آلوده شوند
۲۱	مراکز تجمع افراد باید مورد توجه جدی‌تر باشد
۲۱	برای خشک کردن محیط و گرفتن گرد و غبار
۲۲	کم کردن انتقال ویروس در محیطهای اجتماعی و ادارات
۲۲	ویروس می‌تواند از طریق مسافران به دیگر شهرها و کشورها منتقل شود
۲۲	قابل توجه هتل‌داران
۲۳	واکسن آنفولانزای خوکی
۲۳	اولویت واکسیناسیون در صورت ساخت واکسن
۲۴	راههای پیشگیری
۲۴	پیشگیری در مناطق پرجمعیت
۲۴	جدی‌ترین نکته‌ای که همه باید به آن توجه کنیم
۲۵	توصیه‌های پیشگیری از ابتلا به آنفولانزای خوکی
۲۶	یک نکته

- ۲۶ روشهای پیشگیری برای افراد تحت خطر
- ۲۶ نحوه شستن دستها
- ۲۷ نحوه نظافت، ضد عفونی نمودن سالنها
- ۲۸ کارگران در کارخانه‌ها و سربازها در سربازخانه‌ها... (دستورات پیشگیری)
- ۲۹ ماسک پیشگیری
- ۲۹ نکاتی که در استفاده از ماسک باید بدانیم
- ۳۰ آیا ترس و اضطراب از این بیماری می‌تواند علائم را تشدید نماید
- ۳۱ تقویت تغذیه‌ای ایمنی بدن در مقابل بیماری آنفولانزای خوک
- ۳۱ ویتامین C، ویتامین E
- ۳۲ ویتامین A
- ۳۳ بیوفلاوینوئیدها، ترکیبات روی
- ۳۴ سیر، ترکیبات سلنیوم، اسیدچرب امگا۳
- ۳۵ چه چیزهایی غیر از تغذیه هستند که ایمنی بدن را بالا می‌برند
- ۳۵ چه عواملی سطح دفاعی بدن را در مقابل آنفولانزای خوک تضعیف می‌کنند
- ۳۵ مصرف سیگار، شکر، مشروبات الکلی، آلرژی‌های غذایی، چربی و چاقی
- ۳۶ راههای تشخیص بیماری آنفولانزای خوک
- ۳۶ آیا روش تشخیص آزمایشگاهی برای این بیماری وجود دارد
- ۳۷ راههای درمان
- ۳۷ داروی ضد ویروس تامی فیلو
- ۳۸ توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی به مبتلایان بیماری آنفولانزای خوک
- ۳۹ چند توصیه مراقبتی و بهداشتی دیگر
- ۴۰ ناگفته‌هایی از آنفولانزای خوک
- ۴۰ منابع کتاب

پیشگفتار

...نخستین ساعات روز شنبه ۵ اردیبهشت ماه همین سال ۱۳۸۸ بود که واژه آنفلانزای خوکی، به رسانه‌ها راه پیدا کرد، واژه‌ای که در روزهای اخیر تبدیل به سر خط اصلی اخبار شده است. ابتلا به آنفلانزای خوکی در ماه‌های گذشته، برای نخستین بار در مکزیک مشاهده شد و پس از آن نیز در ایالت‌های جنوبی ایالات متحده آمریکا موارد مشابهی گزارش گردید. تعداد کشته‌شدگان و مبتلایان این بیماری در مکزیک در فاصله کوتاهی به هزاران نفر رسید و بانک جهانی برای مقابله با این بیماری، ۲۲۵ میلیون دلار در اختیار دولت مکزیک قرار داد. بیماری آنفلانزای خوکی طی مدت بسیار کوتاهی و فقط در فاصله چند ماه تمام قاره‌ها را به تسخیر خود در آورده است. گفتنی است پاییز امسال از لحاظ آنفلانزای خوکی منحصر به فرد خواهد بود. حداقل دو سال گرفتار آنفلانزای خوکی خواهیم بود که طی آن، موج‌های مختلف بیماری بروز می‌کند و هر موج ۶ تا ۸ هفته طول می‌کشد. به گزارش نهادهای ملی و بین‌المللی در زمینه بهداشت و سلامت، سالانه افراد بسیار زیادی بر اثر انواع بیماری‌ها جان خود را از دست می‌دهند که در این میان بیماری‌های قلبی و گوارشی و حوادث مختلف در صدر آن قرار دارند. بیماری‌هایی نیز وجود دارند که علیرغم مسری بودن، به علت اینکه برای جان انسان‌ها کمتر خطرناک هستند به همان نسبت کمتر در معرض توجه جدی قرار داشته‌اند که بیماری آنفلانزا یکی از آنهاست اما در مورد انواع خاصی از آنفلانزاها مانند نوع خوکی که اخیراً به اندازه گستره حیات گسترش یافته اوضاع متفاوت است. میکروبها و ویروسهای بیماریزا در انسان به علت تغییرات و جهشهای ژنتیکی در طول زمان در مقابل داروهای موجود مقاوم شده و

حتی ممکن است یک بیماری جدید ایجاد شود. برخی از بیماریها بین انسان و حیوان مشترک هستند و از هر کدام به طرف مقابل سرایت می کنند؛ این گونه بیماریها به علت مسری بودن و در تماس بودن انسان و حیوان به مراتب خطرناک تر هستند. متأسفانه بیماری آنفلانزا از نوع خوکی دارای تمام شاخصهای یک بیماری مسری و خطرناک است که علیرغم تلاشهای مجدانه محققان علوم پزشکی هنوز داروی مؤثر و ثابتی برای پیشگیری یا درمان قطعی آن وجود ندارد، البته این موضوع صرفاً به آنفلانزای خوکی مربوط نیست بلکه در مورد تمام انواع آنفلانزاها صدق می کند بنابراین آنفلانزا از حالت یک بیماری معمولی با درجه خطر پایین به یک بیماری کشنده و عالمگیر تبدیل شده و نگرانی جدی تمامی مردم جهان، دولتها و نهادهای ملی و بین المللی در زمینه بهداشت و سلامت را موجب شده است و در ماههای اخیر به یک بحران جهانی تبدیل شده است. در عین حال وجود آنتی بادی ضد این ویروس در بدن افراد میانسال، جوان و سالم و حتی در یک سوم از افراد مسن بالای ۶۰ سال بدن آنها را در مقابل این ویروس محافظت می نماید بنابراین لازم است بدانیم بسیاری از افراد در ابتلای به این بیماری نیازی به درمان ویژه به استثناء استراحت و اقامت ۷ روزه در منزل و استفاده از داروهای معمولی جهت تسکین درد و علائم به اقدامی دیگر نیاز ندارند زیرا مکانیزم دفاعی مناسب بدن، ویروس را سرکوب و نابود می نماید. اینک به بررسی آمار مرگ و میر مربوط به آن در ایران و جهان، خاستگاه، علائم، جنبه های سرایت، پیشگیری، درمان این بیماری می پردازیم.