



آنفلانزا در کودکان، از پیشگیری تا درمان

آنفلانزا چیست و از کجا باید فهمید کودک آنفلانزا دارد؟

آنفلانزا در اثر ویروس آن، یعنی ویروس آنفلانزا به وجود می آید. کودکان زیر دوسال بیشتر احتمال ابتلا به این ویروس را دارند و برای آنها نیز بسیار خطرناک است. دانستن اینکه کودک شما آنفلانزا دارد، همیشه کار آسانی نیست. کودک بیمار ممکن است سست، بی حال و کم اشتها باشد. یا شاید نشانه هایی همچون سرماخوردگی یا دیگر بیماری های ویروسی را داشته باشد.

آنفلانزا در کودکان

در این فصل که فصل آنفلانزا است اگر کودک شما نشانه های زیر را داشت احتمالا به آنفلانزا مبتلا شده است:

- تب ناگهانی - ۳۸.۳ درجه سلسیوس یا بالاتر
 - خستگی، بی حالی به همراه نشانه هایی همچون سرفه های خشک و بینی گرفته
- اگر نشانه هایی همچون گرفتگی بینی یا سرفه قبل از تب پدیدار شدند، به احتمال زیاد فرزند شما سرما خورده است. از دیگر نشانه های آنفلانزا می توان به زودرنج شدن، بی میلی و کم اشتهایی، گلودرد و ورم گلو اشاره کرد. آنفلانزا همچنین باعث ایجاد درد در ناحیه شکم و اسهال و استفراغ می شود.

کودکان چگونه آنفلانزا می شوند؟

ویروس های نوع A و نوع B آنفلانزا، به سرعت در محیط منتشر و پخش می شوند. اگر کودک شما در نزدیکی فردی قرار دارد که آنفلانزا گرفته و سرفه و عطسه می کند، احتمال دارد قطرات سرفه یا عطسه او به دهان یا بینی کودک وارد شوند. فرد مبتلا به آنفلانزا، از یک روز پیش از بروز علائم بیماری و ۵ روز پس از آن ناقل بیماری است. از آنجا که ویروس آنفلانزا به سرعت تکثیر می شود، این بیماری می تواند به راحتی در مدرسه، مراکز نگهداری کودکان، زمین های بازی و حتی خانواده پخش شود. بیشتر مواقع، حتی افرادی که تصور می شود مبتلا نشده اند نیز پس از یک تا ۴ روز علائم بیماری را نشان می دهند.

البته از آنجا که مقاومت افراد در مقابل ویروس آنفلانزا متفاوت است، شاید فردی به آن مبتلا باشد و خودش خبر نداشته باشد. یا نشانه های خفیفی داشته باشند که تصور شود سرماخوردگی است و به راحتی این ویروس را به بقیه افراد منتقل کند. بهترین درمان آنفلانزا، استراحت و نوشیدن مایعات است. خوردن سوپ یا آبگوشت نیز بسیار کمک کننده است و باعث از بین رفتن گرفتگی ها می شود.

اگر متوجه شدید فرزند شما راحت نیست و درد دارد، با دکتر او مشورت کنید و در صورت تایید، از داروهای مسکن همچون استامینوفن کودکان استفاده کنید. هیچ گاه بدون مشورت دکتر به فرزندتان خود آسپرین ندهید زیرا ممکن است منجر به بیماری و سندروم های خطرناک در کودکان بشود. البته این مساله بسیار نادر است اما احتیاط شرط عقل است. خیلی به دکتر اصرار نکنید که برای کودکان آنتی بیوتیک تجویز کند. این دارو فقط باکتری ها را از بین می برد. آنفلانزا یک بیماری ویروسی است و در اثر باکتری ها به وجود نمی آید. بنابراین، آنتی بیوتیک دردی را دوا نمی کند. این دارو زمانی موثر است که فرزند شما علائم دیگری همچون ذات الریه، عفونت گوش یا برونشیت (آماس نایژه) داشته باشد. کودک در عرض ۳ تا ۵ روز بهتر خواهد شد. ابتدا تب او از بین می رود و سپس اشتهاش باز می گردد. البته این مساله برای همه یکسان نیست. برخی از کودکان و بزرگسالان به مدت دو هفته یا حتی بیشتر، سرفه و بدن درد خواهند داشت.

چه زمانی باید فرزند خود را پیش دکتر ببریم؟

اگر نشانه های زیر را در کودک خود مشاهده کردید، حتما او را نزد پزشک ببرید:

- اگر کودک شما زیر سه ماه است و تب ۳۸ درجه سلسیوس یا بیشتر دارد. کودکان در این سن حتما باید تحت مراقب پزشک برای تشخیص عفونت های جدی یا بیماری های احتمالی قرار بگیرند.

- اگر کودک شما بین ۳ تا ۶ ماه سن و تب بالای ۳۸.۳ درجه سیلسیوس یا بیشتر دارد.
- اگر کودک شما بالاتر از ۶ ماه سن و تب بالای ۳۹.۴ درجه سیلسیوس یا بیشتر دارد.
- بیشتر از سه روز تب داشتن
- سرفه هایی که پس از یک هفته هنوز خوب نشده اند
- داشتن نشانه های آنفولانزا در صورت داشتن بیماری های مزمن همچون سرطان، کم خونی داسی شکل، دیابت یا ناراحتی های قلب، ریه یا کلیه
- داشتن نشانه های آنفولانزا و آرتروت روماتیسمی یا کوااساکی که هر دو با آسپرین درمانی برای مدت طولانی بر طرف می شوند.
- گوش درد داشتن
- خس کردن گلو یا سخت نفس کشیدن
- دوباره مریض شدن بلافاصله پس از خوب شدن و درمان آنفولانزا
- کم آب شدن بدن

پیشگیری

از جمله روش های پیشگیری، تزریق واکسن آنفولانزا برای همه اعضای خانواده – از شش ماهه گرفته تا بزرگسالان – و همچنین رعایت اصول بهداشتی است ..

رعایت بهداشت

برای محافظت بهتر و بیشتر از فرزند خود باید اصول بهداشتی را رعایت کنید: دست های او را با صابون و آب گرم شویید و از دیگر اعضای خانواده نیز بخواهید دست های خود را چند بار در روز بشویند. این کار از انتقال بیماری در خانه جلوگیری می کند.

بهترین کار، دور نگه داشتن فرزند خود از افراد مشکوک به بیماری است. البته اگر افراد بیمار باشند اما نشانه های آن را نداشته باشند کار کمی سخت می شود.

با همه تلاش شما برای سالم نگه داشتن کودک، باز هم ممکن است او به آنفولانزا مبتلا شود. در صورت ابتلا به آنفولانزا، می توانید مطمئن باشید او امسال دیگر دچار این بیماری نمی شود زیرا در برابر این ویروس واکسینه شده است. البته، در سال آینده دوباره احتمال خطر هست زیرا این مصونیت فقط برای همین امسال وجود دارد. به همین دلیل است که توصیه می شود هر سال واکسن آنفولانزا را تزریق کنید.

تزریق واکسن

مرکز پیشگیری و درمان بیماری ها، توصیه می کند همه افراد – کودکان و بزرگسالان – از شش ماهگی هر سال واکسن آنفولانزا تزریق کنند. تزریق واکسن برای کودکانی که بیماری های جدی تر همچون دیابت، سیستم دفاعی ضعیف، کم خونی شدید یا بیماری های قلب، ریه و کلیه دارند، بسیار مهم تر و ضروری تر است.

متأسفانه واکسن های آنفولانزا عاری از خطا نیستند. تاثیر این واکسن به سلامت بدن کودک شما و چگونگی تطابق واکسن با ویروس، بستگی دارد. هر چه کودک بدن سالم تری داشته باشد، این واکسن تاثیر بیشتری خواهد داشت. در بعضی از سال ها، بدن افراد تطابق زیادی با واکسن دارد اما ممکن است در سال های دیگر اینگونه نباشد.

اگر پس از واکسیناسیون کودکان، همچنان به آنفولانزا مبتلا شدند باید امیدوار باشیم که بیماری او سخت نیست. همچنین باید بدانید، واکسن آنفولانزا بدن کودک را در مقابل بیماری های مشابه آنفولانزا محافظت نمی کند