

آنفلوآنزای خوکی

آنفلوآنزای خوکی تازه ترین نوع آنفلوآنزاست. به همین دلیل بسیاری در برابر آن مصون نیستند. عوارض این بیماری، تب، سرفه، گلودرد، درد در تمام بدن، سردرد و خستگی است. بیمار همچنین می‌تواند دچار اسهال و استفراغ گردد. اگر این عوارض در شما دیده می‌شود بایستی در خانه بمانید تا از قطع تب شما به مدت حداقل یک روز بگذرد. به شما که در استان استکهلم زندگی می‌کنید یا مدتی طولانی در این استان اقامت خواهید داشت امکان مایه‌کوبی رایگان علیه آنفلوآنزای خوکی ارائه می‌شود.

آنفلوآنزای تازه موسوم به آنفلوآنزای نوع آ (اچ یک ان یک)، که عموماً آنفلوآنزای خوکی نامیده می‌شود، پیش از همه نوجوانان و جوانان زیر ۳۰ سال را مبتلا میکند. اما احتمال ابتلای همه گروه‌های سنی می‌رود. تاکنون بیماری اکثر مبتلایان جزئی و ملایم بوده است. در سوئد تنها تعداد انگشت شماری نیاز به مراقبت پزشکی در بیمارستان را داشته‌اند. از کسانی که در اثر آنفلوآنزای خوکی بیمار شده‌اند حدود ۵ درصد نیاز به مراقبت‌های پزشکی داشته‌اند و از این میان تعدادی چنان بیمار شده‌اند که کارشان به بخش مراقبت‌های ویژه در بیمارستان‌ها کشیده است. در چند مورد معدود هم بیماری به مرگ انجامیده است.

شبیه آنفلوآنزای معمولی است

عوارض آنفلوآنزای تازه، یادآور آنفلوآنزای معمولی است. شما دچار تب، سرفه، گلودرد، درد در تمام بدن و سردرد می‌شوید و احساس خستگی می‌کنید. آنفلوآنزای خوکی می‌تواند همچنین منجر به اسهال و استفراغ شود. این آنفلوآنزا معمولاً بین پنج تا هفت روز طول می‌کشد، اما بیمار ممکن است دو تا سه هفته بعد از بیماری همچنان احساس خستگی کند. بمانند آنفلوآنزای معمولی بیمار ممکن است به بیماری‌های دیگری مانند سینه‌پهلو، سینوزیت و دیگر بیماری‌های عفونی مبتلا شود.

روش‌های جلوگیری از آلودگی

نحوه شیوع آنفلوآنزای خوکی مانند آنفلوآنزای معمولی است. ویروس بیماری به‌نگام سرفه یا عطسه فرد مبتلا در هوا انتشار می‌یابد و به راه‌های تنفسی دیگران وارد می‌شود. تماس زیاد با دیگران و تماس از نزدیک در محیط‌های

بسته ابتلا به آن را تسهیل میکند. در فضای باز اما انتشار بیماری دیگر به این سادگی نیست. بیماری از راه گوشت خوک یا غذاهای دیگر انتشار نمی یابد.

شما میتوانید خطر آلوده شدن را اینگونه کاهش دهید:

- از تماس نزدیک با دیگران از قبیل دست دادن یا روبوسی کردن خودداری کنید.
- دستانتان را مرتب بشویید. علاوه بر آن از الکل برای ضدعفونی کردن دستان استفاده کنید.
- پیش از دست زدن به چشمان، بینی و دهان دستانتان را بشویید.
- از تماس نزدیک با افرادی که می دانید بیماراند خودداری کنید.
- بهنگام سرفه و عطسه آرنج خود را جلوی دهان و بینی بگیرید و یا از دستمال کاغذی استفاده کنید.
- در فضای آزاد زیاد بمانید.

اگر بیمار شدید

از آنجایی که عامل بیماری آنفلوآنزا یک ویروس است نمی توان برای مبارزه با آن از آنتی بیوتیک استفاده کرد. اینکه شما در مجموع سالم باشید اغلب برای کاستن از شدت ناراحتی بهنگام ابتلا موثر است.

- درخانه بمانید و از رفتن به مدرسه و محل کارتان خودداری کنید تا از زمان قطع تب تان دستکم یک روز بگذرد. دوره بیماری اغلب بین ۵ تا ۷ روز طول میکشد.
- اگر کار واجبی ندارید از ملاقات با دیگران دوری کنید. این مهم است که دیگران آلوده نشوند.
- آب فراوان بنوشید.
- آرام باشید و استراحت کنید.
- زیاد بخوابید.
- اگر لازم بود از داروهای مسکن و تب بر استفاده کنید.

مراجعه به مراکز خدمات پزشکی درمانی

اگر به یکی از گروه‌های در معرض خطر تعلق دارید

برای برخی افراد احتمال این خطر می‌رود که بر اثر ابتلا به آنفلوآنزای تازه، به‌سختی بیمار شوند. اینان در درجه نخست کسانی‌اند که:

- بیماری‌های مزمن قلب و عروق دارند
- بیماری‌های مزمن ریوی (مانند آسم یا انسداد ریه) دارند
- بیماری‌های مزمن کبدی یا کلیوی دارند
- بیماری قند دارند
- دچار ضعف سیستم دفاعی بدن هستند (مانند نقص ارثی در سیستم دفاعی بدن و یا کاهش نیروی دفاعی بدن بدلیل مداوا، سرطان خون، اچ آی وی)
- بیماری‌های عصبی یا عضلانی دارند که به روی سیستم تنفسی آنان تاثیر می‌گذارد (مانند بیماری‌های آل اس، ام اس یا پارکینسون)
- از چاقی مفرط رنج می‌برند (شاخص توده بدنشان بالای ۴۰ است)

و همچنین:

- زنان باردار
- کودکان مبتلا به فلج مغزی یا دیگر معلولیت‌های چندگانه

اگر عوارض آنفلوآنزا در شما مشاهده می‌شود و به یکی از گروه‌های در معرض خطر تعلق دارید و یا باردار هستید بایستی با مراکز درمانی تماس بگیرید. همچنین در صورت پرستاری از فردی که به آنفلوآنزا مبتلا شده و به یکی از گروه‌های در معرض خطر تعلق دارد باید با مراکز درمانی تماس گرفت. به راهنمای پزشکی یا "Vårdguiden" به شماره ۰۸-۳۲۰۱۰۰ در تمام ساعات شبانه‌روز می‌توان زنگ زد. پس از برقراری تماس، شماره صفر را برای مشاوره به سوئدی یا انگلیسی انتخاب کنید تا بدانید به کجا بایستی مراجعه کنید.

سایر موارد

اگر آنفلوآنزا بیش از یک هفته طول کشید و یا عوارض آن بسیار شدید بود بایستی با مراکز درمانی تماس گرفت. ادامه عوارض می‌تواند نشانه بیماری دیگری

باشد و یا اینکه آنفلوآنزا در حال تبدیل شدن به یک بیماری حاد است. با راهنمای پزشکی به شماره ۰۸-۳۲۰۱۰۰ در تمام ساعات شبانه‌روز می‌توان تماس گرفت. پس از برقراری تماس، شماره صفر را برای مشاوره به سوئدی یا انگلیسی انتخاب کنید تا بدانید به کجا بایستی مراجعه کنید. این در مواردی است که برای مثال اگر:

- شما ب مدت بیش از سه روز تب شدید (بالای ۳۸,۵ درجه) داشته‌اید
- دارای مشکل تنفسی هستید
- در ناحیه قفسه سینه درد شدید احساس می‌کنید
- وضعیت عمومی‌تان تحت تاثیر قرار گرفته است

پیش از مراجعه، نخست به درمانگاه (vårdcentralen) یا (husläkarmottagningen) خود تلفن کنید. این مهم است که دیگران را مبتلا نسازید.

حق داشتن مترجم

اگر با زبان سوئدی آشنایی ندارید حق دارید که از کمک‌های یک مترجم شفاهی در زمان مراجعه به درمانگاه‌ها و دندان‌پزشکی استفاده کنید. اینکار رایگان است. شما یا نماینده شما در زمان گرفتن وقت برای مراجعه، باید اعلام کند که شما به مترجم شفاهی نیاز دارید. مترجم شفاهی می‌تواند یا از طریق تلفن و یا با حضور در درمانگاه بشما کمک کند.