



تدابیر پیشگیری از آنفلوانزا



واحد آموزش سلامت

آنفلوانزا A

آنفلوانزا یک بیماری حاد تنفسی و به شدت واگیردار است. آنفلوانزای H1N1 (خوکی) زیر مجموعه آنفلوانزای A میباشد. آلودگی انسان به آنفلوانزای خوکی بصورت انفرادی و یا به صورت گروهی (اپیدمی) اتفاق می افتد. به طور کلی علائم بالینی از حالت بدون علامت تا علائم پنومونی (ذات الریه) که منجر به مرگ میشود متغیر است

علائم بالینی شامل تب و سرفه گلودرد، سردرد، لرز، کوفتگی عضلانی و در برخی از افراد اسهال و استفراغ بروز می کند. اکثریت قریب به اتفاق بیماری در اثر تماس مستقیم از انسان به انسان و از راه ذرات تنفسی منتقل می شود. دوره سرایت پذیری بیماری از یک روز از بروز علائم تا 7 روز بعد از آغاز علائم بیماری است. تغییرات هوا براساس مبانی طب سنتی ایران به 2 دسته تقسیم میشوند تغییرات طبیعی و تغییرات غیر طبیعی. از موارد غیرطبیعی، بحث هوای ویایی است.

هوای ویایی با مفهوم آلودگی هوا و بیماریهای همه گیر مثل آنفلوانزا مرتبط است.

حکمای طب سنتی ایران علت مستعد شدن هوا برای عفونت و بیماری را بخارها و دودها که با هوا آمیخته می شوند می دانند

اسباب پیدایش هوای ویایی:

1-مه آلودگی هوا 2-وزش باد جنوبی

3-تغییرات فلکی 4-حرارت و سردی هوا که از حالت طبیعی تجاوز کرده باشد

شهرهایی که از سمت شمال با کوهها مسدود شده باشند و در معرض وزش بادهای جنوبی خواهند بود و مزاج این شهرها گرم و خشک بوده و احتمال بروز هوای ویایی در آن ها زیاد خواهد بود.

علائم این بیماری از دیدگاه طب سنتی ایران شامل بی اشتهايي- تهوع- بیحالی- سستی- نشانه های تنفسی مثل تنگی نفس، تعداد تنفس بالا؛ تنفس عمیق میباشد.

انواع شیرینی

-بهبتر است در ایام بیماری از مرغ های کوچک
مانند: کبک، بلدرچین و جوجه استفاده شود

-بخور آویشن، مرزنجوش، اکالیپتوس

-قرار دادن شلغم در رژیم غذایی روزانه

منبع: مرکز تخصصی طب سنتی کرمان

موارد پیشگیری

-شستشوی مکرر دستها با آب و صابون (افراد سالم
و بیمار)

-خودداری از تماس دستهای آلوده با چشم، دهان،
بینی

-رعایت آداب سرفه و عطسه و بهداشت تنفسی
توسط بیماران

-استفاده از یک عدد سیب در رژیم روزانه و
استفاده از شلغم

-پرهیز از تماس با افراد مبتلا یا مشکوک به
آنفلوانزا

در صورت بروز بیماری

-مصرف سوپ سبزیجات و آش سبزیجات

-پرهیز از پرخوری، پرهیز از نزدیکی، پرهیز از
حمام طولانی

-پرهیز از خوردن میوه های آب دار مانند: انگور،
خربزه، خیار، کدو، هندوانه

-پرهیز از غذاهای پر روغن، سرخ کردنی و

راههای پیشگیری و کنترل عوارض ناشی از

هوای ویایی (شیوع آنفلوانزا)

-دود دادن با کندر و اسفند(غلظت دود در فضا باید
به اندازه ای باشد که ایجاد مشکل تنفسی نکند)

-تهیه ماسک آغشته به سرکه

-بخور سرکه(یک استکان در یک لیتر آب)

-بخور (اکالیپتوس-آویشن-دانه مورد(به اندازه ای
باشد که سبب ایجاد مشکل تنفسی نشود)

-گذاشتن پیاز پوست کنده در اطراف محل کار و
منازل

-پرهیز از ورزش سنگین-پرهیز از پرخوری-پرهیز
از آب سرد-پرهیز از قرار گرفتن در هوای سرد-

گذاشتن کلاه بر سر

-مصرف یک عدد لیمو ترش تازه با مقداری عسل
بصورت روزانه

-استفاده از شلغم روزانه در رژیم غذایی