

مخصوصاً مایعات گرم بصورت انواع سوپ و آش ، شیرگرم ، چای کم رنگ و ... بسیار مفید می باشد .

❖ اضافه کردن کره و روغنهای مایع گیاهی (روغن زیتون ، کلزا ، ذرت ، سویا و ...) به غذای بیمار باعث افزایش انرژی دریافتی وی می گردد ولی غذاهای سرخ شده در روغن و انواع شیرینهای خامه ای که بسیار دیر هضم می باشند، برای این بیماران توصیه نشده و باید محدود گردد .

عوارض جانبی اسلتامیویر:

شایعترین عارضه شامل تهوع و استفراغ می باشد . این عوارض شدید نبوده و معمولاً در 2 روز اول شروع درمان بروز می کنند . مصرف دارو با غذا ممکن است شانس بروز این عوارض را کاهش دهد . سایر عوارض گزارش شده که عموماً بوسیله کودکانی که تحت درمان با اوسلتامی ویر هستند بیان می گردد شامل درد شکمی، خونریزی از بینی، مشکلات گوشی و چشمان صورتی است .
✓ در صورتیکه واکنشهای آلرژیک یا بثورات شدید بروز نماید باید دریافت دارو متوقف شده و با پزشک تماس گرفته شود.

آن دسته از افراد که بیماری آنان بیش از ۷ روز ادامه یابد بایستی تا برطرف شدن کلیه علائم بیماری بعنوان یک منبع عفونی بالقوه قابل سرایت به دیگران محسوب گردند . احتمالاً کودکان، خصوصاً کودکان خردسال مدت طولانی تری مسری خواهند بود .

چه غذاهایی برای افراد مبتلا به آنفلوانزا مفید

می باشد ؟

- ❖ مصرف منابع غذایی پروتئینی (انواع گوشتها ، حبوبات ، تخم مرغ و ...) توصیه می شود ..
- ❖ افزایش مصرف آب میوه ، میوه ها و سبزیجات تازه، سوپهای نمکی حاوی سبزیجات و همچنین مصرف شیر توصیه می شود .
- ❖ علاوه بر دریافت منابع غذایی ویتامین های گروه «ب» شامل نان های سبوس دار ، غلات ، شیر و لبنیات ، مصرف مکمل های ویتامینی آنها ، به خصوص ویتامین (B₁) و نیاسین (B₃) توصیه میشود
- ❖ به علت وجود بی اشتهایی در این بیماران ، مصرف مواد غذایی در ۶-۵ وعده و در حجم کم توصیه می شود.
- ❖ مایعات خیلی شیرین خوب تحمل نشده و منجر به اختلالات گوارشی و نفخ معده می گردند به همین دلیل مصرف مایعات به میزان کافی (حدود ۳-۴ لیتر در روز) ،



آنفلوانزای H1N1

آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم :

واحد کنترل عفونت های بیمارستانی و
آموزش پرستاری

آنفلوانزا H1N1

علائم بالینی بیماری آنفلوانزای خوکی :

علائم این بیماری شبیه علائم آنفلوانزای انسانی معمولی است.

تب بالای ۳۸/۵ درجه و یکی از علائم :

- سرفه
- گلودرد
- درد بدن
- سردرد
- تنگی نفس
- التهاب ملتحمه چشم
- اسهال و استفراغ (بالاخص در کودکان)
- لرز و خستگی
- آبریزش از بینی

این بیماری مشابه آنفلوانزای فصلی ممکن است سبب بدتر شدن بیماریهای زمینه ای مزمن گردد.

راههای انتقال بیماری آنفلوانزا :

ترشحات آلوده بخصوص قطرات بزاق حاصل از عطسه و سرفه بیماران ، بسیار آلوده کننده اند؛ این ذرات علاوه بر آلوده کردن هوا می توانند از طریق اشیاء آلوده نیز افراد سالم را بیمار نمایند.

۱. تنفسی: انسان به انسان یا حیوان به انسان (مهمترین راه انتقال تنفسی ، محیط های بسته پرجمعیت مثل اتوبوس می باشد) .

۲. تماس مستقیم با فرد یا حیوان بیمار (دست دادن ، روبوسی کردن ، در آغوش گرفتن و ...)

روشهای پیشگیری از آنفلوانزای در انسان :

۱- پوشاندن دهان و بینی با دستمال (ترجیحا دستمال کاغذی) هنگام سرفه یا عطسه

۲- دفع فوری دستمال استفاده شده در سطل دردار

۳- شستشوی صحیح و مکرر دست ها با آب و صابون

✓ قبل از خوردن هرگونه خوراکی دست ها را با آب و صابون بشوییم.

✓ دست های آلوده می توانند در اثر تماس

با مخاط چشم ، بینی و دهان بیماری را منتقل نمایند ؛ لذا هرگز با دستهای نَشُسته به چشم ، دهان و بینی دست نزنیم.

۴- ماندن در منزل، در صورت مشاهده علائم مشابه آنفلوانزا

۵- رعایت حداقل یک متر فاصله با بیمار مبتلا یا مشکوک .

۶. اجتناب از دست دادن، روبوسی و درآغوش گرفتن (بخصوص در زمان شیوع بیماری).

۷. اجتناب از حضور در اماکن تجمعی در زمان شیوع بیماری (مانند اتوبوس، میهمانی و ...)

۸- رعایت نکات بهداشتی در محل کار

۹- تغذیه مناسب

تغذیه کافی ، متعادل و متنوع و به خصوص مصرف کافی پروتئین ، ویتامینهای A و C و مواد معدنی به خصوص آهن و روی، قدرت مقاومت بدن را در برابر انواع عفونتها افزایش می دهد .

مدت زمان زنده ماندن ویروس :

۱. ویروس حاصل از عطسه روی دست ۵ دقیقه زنده می ماند.

۲. ویروس حاصل از عطسه روی دستمال کاغذی ۸-۱۲ ساعت زنده می ماند

از انداختن دستمال استفاده شده در

معابر عمومی خودداری نمائیم

۳. ویروس روی اشیاء ۴۸ ساعت زنده می ماند.

مدت زمان اعمال موازین احتیاطی:

موازین احتیاطی جداسازی بایستی برای مدت ۷ روز پس از بروز علائم بیماری ویا تا رفع علائم مذکور (هرکدام که طولانی تر باشد) ادامه یابد . افراد دچار آنفلوانزای خوکی بایستی از یک روز قبل از بروز علائم تا ۷ روز پس از آن بطور بالقوه بعنوان یک فرد مسری تلقی گردند.