

## پیشگیری از آنفولانزای خوکی

آنفولانزای خوکی یک بیماری کاملاً ساده و رایج دستگاه تنفسی در خوک است که با نام‌های Hog Flu، Swine Flu و Pig Flu شناخته می‌شود. گزارشاتی از سابقه ابتلا انسان به آنفولانزای خوکی در سال‌های ۱۹۱۸، ۱۹۷۶ و غیره نیز وجود دارد. خوک ممکن است به ویروس آنفولانزای انسانی و سایر حیوانات و حتی پرندگان مبتلا شود و در بدن آن شیفت آنتی‌ژنیک و یا دگرگونی ژنتیک در جهت ایجاد ویروس جدید رخ دهد. ویروس آنفولانزای خوکی سال ۲۰۰۹ با زیرگروه "H1N1" نوع A آنفولانزا شناخته شده است.

در اواخر آوریل ۲۰۰۹ موارد شیوع آنفولانزا در انسان، ناشی از یک رشته ویروس آنفولانزای خوکی در مکزیک تشخیص داده شد و به سرعت رو به گسترش نهاد. مواردی از ابتلا به بیماری در نقاط مختلف ایالات متحده آمریکا شامل کالیفرنیا، تگزاس، نیویورک و اوهایو و نیز در چند کشور دیگر مشاهده گردید و پس از آن با سرعت زیادی اکثر مناطق جهان را درگیر نمود.

افرادی که با زدن واکسن خود را در برابر "آنفولانزا" مصون کرده اند در برابر آنفولانزای خوکی ایمنی نخواهند داشت.

خوشبختانه یک واکسن آنفولانزای جدید در حال تهیه است که می‌تواند افراد را در برابر آنفولانزای خوکی محافظت کند، احتمالاً این واکسن در طول سال جاری عرضه خواهد شد.

اما چه چیزی ویروس کنونی را تبدیل به ویروسی خطرناک کرده است؟ ویروس آنفولانزای خوکی نیز مانند تمام ویروس‌های دیگر خود را تغییر می‌دهد. اگر خوک‌های مبتلا به آنفولانزای خوکی همزمان به آنفولانزای انسانی یا پرندگان نیز مبتلا باشند، این ویروس‌ها می‌توانند در بدن حیوان ژن‌های خود را تعویض کنند. بدین ترتیب نوعی جدید از ویروس به وجود می‌آید که هم ژن‌های انسان و هم ژن‌های حیوان را در خود دارد. این همان اتفاقی است که ظاهراً در مورد ویروس کنونی افتاده است.

ویروس جدید یکی از انواع H1N1 است. N و H مخفف واژه‌های "Neuraminidase" و "Haemagglutinin" و نام دو غشاء سلولی ویروس هستند. در مجموع ۱۶ گونه از "Haemagglutinin" و ۹ زیرمجموعه از "Neuraminidase" وجود دارند که می‌توانند ترکیب‌های مختلفی با هم تشکیل دهند. گونه‌های "A H1N1" ویروس آنفولانزا برای نخستین بار در سال ۱۹۳۰ میلادی قرنطینه شدند.

## راه‌های انتشار ویروس آنفلوآنزای خوکی و نشانه‌های ابتلا به آن

ویروس آنفلوآنزای خوکی می‌تواند به طور مستقیم از خوک به انسان یا برعکس منتقل شوند. انتقال انسان به انسان نیز دقیقاً شبیه سرایت‌های سرماخوردگی معمولی، از راه قطرات بزاق به عنوان مثال در هنگام عطسه و سرفه صورت می‌گیرد.

“پاندمی” یا فراگیری گسترده این ویروس در سطح جهانی نیز از خطرهای دیگری است که در مورد آن هشدار داده می‌شود. ویروس یادشده می‌تواند از راه مسافران به دیگر کشورها نیز منتقل شود. به گفته مارگارت چان، رئیس سازمان بهداشت جهانی (WHO) «مشاهده بیماری خود می‌تواند خطر بالقوه‌ای برای انتشار جهانی آن باشد.» این احتمال قوی است که بسیاری از مردم در برابر نوع جدید ویروس ایمن نباشند.

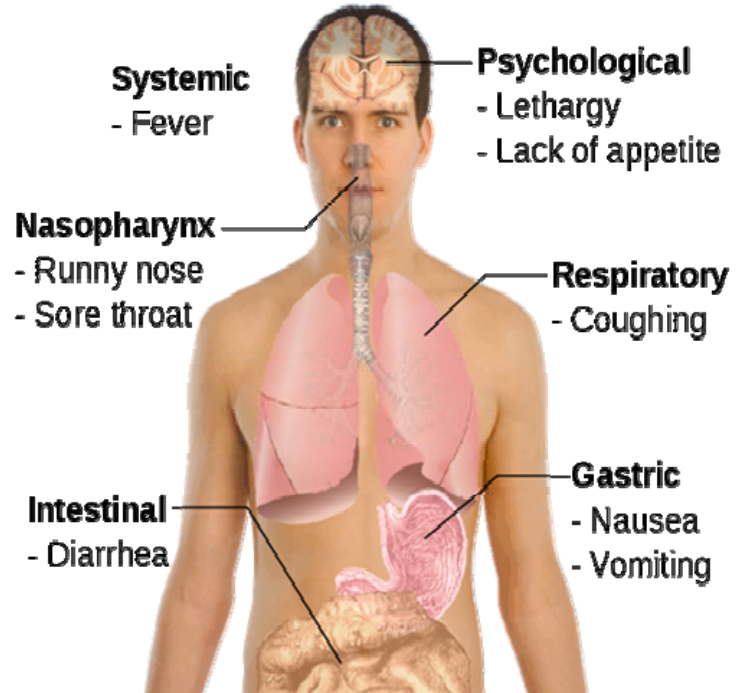
بر اساس اعلام مرکز پیشگیری از بیماری‌های واگیر ایالات متحده، آنفلوآنزای خوکی از راه مواد غذایی منتقل نمی‌شود. البته برای اطمینان بیشتر می‌توان گوشت خوک را تا دمای بیش از ۷۲ درجه رساند. در این صورت ویروس به‌طور حتم از بین خواهد رفت.

## علائم اولیه بیماری :

علائم اولیه آنفلوآنزای خوکی H1N1 شبیه آنفلونزا شامل تب ، سرفه ، سردرد ، درد عضلات و مفاصل ، گلودرد و آبریزش بینی و برخی مواقع استفراغ و اسهال می باشد . آلودگی انفرادی انسانی با ویروس آنفلوآنزای خوکی گاهی گزارش شده اند . علائم بالینی بطورعموم شبیه به آنفلوآنزای فصلی هستند اما ظهور علائم بالینی گزارش شده بطوروسیع ازآلودگی بدون علامت تا پنومونی شدید منجر به مرگ می باشند . ازآنجایی که ظهور علائم بالینی تیبیک آلودگی آنفلوآنزای خوکی درانسان شبیه آنفلوآنزای فصلی و سایر آلودگی های حادمجاری فوقانی تنفسی می باشد ، اغلب موارد تصادفاً با مراقبت فعال آنفلوآنزای فصلی مشخص شده اند . موارد متوسط یا بدون علائم ممکن است ازتشخیص بازمانده باشند ، بنابراین وسعت واقعی این بیماری بین انسان ناشناخته است .

نشانه ها همچون نشانه‌های یک سرماخوردگی ساده است: تب، احساس خستگی، بی‌اشتهایی و سرفه. برخی بیماران همچنین آبریزش بینی، گلودرد و حالت تهوع نیز دارند. اسهال همزمان با تهوع در آنفلوآنزای خوکی شدیدتر از انواع دیگر سرماخوردگی است.

## Symptoms of Swine flu



### چه داروهایی در برابر این بیماری مؤثرند؟

بر اساس اعلام "CDC"، اداره سلامت ایالات متحده، دو داروی "Tamiflu" و "Relenza" که داروهای رایج برای مقابله با آنفلوانزا هستند، برای مقابله با تمام گونه‌های کنونی آنفلوانزای خوکی نیز مؤثرند.

البته تا کنون هیچ واکسن مؤثری برای این نوع از آنفلوانزا یافت نشده است. سازمان بهداشت جهانی و مرکز پیشگیری از بیماری‌های واگیردار ایالات متحده و ویروس "H1N1" را قرنطینه کرده‌اند تا آنها را برای ساخت واکسن در اختیار داروسازان قرار دهند.

درمانهای حمایتی مانند کنترل آب و الکترولیتها به بهبود بیماری کمک میکند.

## پنج نکته مهم برای جلوگیری از ابتلا به آنفولانزای خوکی

### ۱- دستهای خود را بطور مکرر و کامل با آب و صابون بشویید :

ذرات و قطرات کوچک ناشی از سرفه و عطسه بیماری را منتقل می کنند. این ذرات به دستهای ما منتقل می شوند و بعد هر چیزی را که ما لمس کنیم آلوده کننده می شود.

**راه صحیح شستن دست :** به غیر از پشت و روی دستها و انگشتان ، زیر ناخنها ، بین انگشتان و دور مچها را به مدت کافی با آب گرم یا داغ کف مالی کنید و بشویید و بعد خوب با آب بشویید. دستهای خود را نه تنها قبل از غذا خوردن و بعد از دستشویی رفتن بلکه بعد از استفاده کردن از حوله یا پوشاندن دهان بعد از سرفه یا عطسه بشویید. درست است تعداد دفعات خیلی زیاد می شود درست مثل تعداد دفعاتی که اگر شما در اورژانس یا اتاق عمل مشغول به کار می بودید این کار را انجام می دادید.

### ۲- از تماس نزدیک با افرادی که بیمار به نظر می رسند وافرادی که تب وسرفه دارند خودداری کنید .

### ۳- اگر بیمار هستید در خانه بمانید و همیشه دستهای خود را بشویید تا دیگران را آلوده نکنید.

### ۴- وقتی عطسه یا سرفه می کنید دهان خود را بپوشانید:

اگر دستمال ندارید از شانه یا گودی آرنج خود استفاده کنید. اگر این ذرات به لباس یا یقه شما منتقل شوند خیلی بهتر است از اینکه در هوا و بین افراد دیگر انتشار یابند. بعد دستهای خود را بشویید. ماسکهای جراحی هم خوب هستند ولی در مورد استفاده هر روزه از آنها توافق نظر وجود ندارد.

### ۵- دستهای خود را از غشاهای مخاطی (چشم- دهان- بینی) دور نگه دارید چون ویروس از این راه ها وارد بدن می شود.

- روش های خوب سلامتی شامل خواب کافی ، خوردن مواد غذایی و حفظ فعالیت جسمانی را انجام دهید

- سعی کنید بخش مجزایی در خانه برای فرد احتمالی بیمار مهیا کرده و در مراقبت از وی از ماسک استفاده

کنید

- در ضمن اجسام صاف مثل سکه بیشتر از اجسام زبر و منفذدار مثل کاغذ و پروس را منتقل می کنند

## مشاوره آنفولانزا خوکی برای زنان باردار

در حالی که بسیاری از زنان باردار مبتلا به آنفولانزای خوکی خواهند شد ممکن است فقط علائم خفیف وجود داشته باشد ، در حالی که خطر بیماری در آنها بالاتر از عوارض عادی است . اگر حامله هستید و فکر می کنید ممکن است شما به آنفولانزا خوکی مبتلا شده باشید و یا در خطر ابتلا باشید ، با پزشک خود تماس بگیرید .

### چرا زنان باردار بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنفلوآنزای خوکی هستند ؟

در دوران بارداری ، سیستم ایمنی بدن به طور طبیعی سرکوب و ضعیف می شود و این به این معناست که زنان حامله احتمال بیشتری دارد که به آنفولانزا خوکی مبتلا شوند و در صورت ابتلا احتمال بروز عوارض جانبی بیشتر است .

در صورت ابتلا اغلب زنان باردار فقط علائم ملایم را بروز می دهند و بهبودی در ظرف یک هفته خواهند داشت . با این حال ، در هنگامی که شواهدی از پاندمی آنفولانزا وجود داشته باشد احتمال بیشتری برای توسعه و بروز عوارض جانبی در زنان وجود دارد.

عوارض جانبی ممکن شامل موارد زیر باشد :

ذات الریه یا پنومونی (ی عفونت شش ها) ، تنفس مشکل ، و یا تنگی نفس در زنان باردار ، این علائم ممکن است در سه ماهه دوم و سوم حاملگی به شکل شدیدتری رخ دهد.

اگر یک زن باردار مبتلا به شکل شدید آنفولانزای خوکی شده باشند و حالاتی مانند ذات الریه داشته باشند احتمال زایمان زودرس ، و سقط جنین وجود دارد. البته هنوز اطلاعات کافی برای احتمال تولد کودکی با نقض عضو و یا بیماریهای مادرزادی در دست نیست.

زنان باردار مبتلا به آنفلوآنزای خوک ممکن است احتیاج به داروی آنتی ویروس داشته باشند . این به این معناست که بیماری می تواند گلو و ریه های زن باردار را هدف قرار دهد ولی لزوما در خون و یا جفت و کودک مشاهده نخواهد شد .

برخی از زنان باردار که در ابتلا به ویروس آنفلوآنزا خوکی به عوارض عفونت (از جمله ذات الریه ) مبتلا شده اند ممکن است سلامت خود و کودک خود را در معرض خطر قرار داده باشند . این ریسکها بیشتر از همه در سه ماهه دوم و سوم بارداری مشاهده می شود . در واقع در سه ماهه دوم و سوم بارداری بیشترین خطر برای جنین مادر آلوده وجود دارد .

با توجه به مطلب بالا به زنان باردار توصیه می شود که با درک این خطر از نزدیک شدن به افرادی که از سفر حج بر می گردند خود داری کنند . ( در واقع حتی اگر همسر و مادر و پدر شما به سفر حج رفته اند حداقل به مدت ده روز از این افراد دوری کنید)

مادران باردار نباید در بخش های عفونی بیمارستانها و مراکزی که تجمع افراد زیاد در آنجا وجود دارد شرکت کنند .

البته به هیچ وجه توصیه نمی کنیم که در انجام فعالیت های عادی مانند رفتن به محل کار ، مسافرت و در حمل و نقل عمومی ، و یا شرکت در حوادث و تجمعات خانواده محدودیت ایجاد کنید مگر آنکه یک اپیدمی در میان این موارد ذکر شده مشاهده شده باشد .

**ما به زنان باردار موارد زیر را جهت جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزای خوکی پیشنهاد می کنیم**

مهمترین اصل رعایت بهداشت فردی است . زنان باردار باید سعی کنند که از دست دادن به دیگران خود داری کنند . همچنین قبل از آنکه دست خود را به دهن ببرند دست های خود را بشویند .

از نزدیک شدن و تماس در هر جا و به هر فردی که مشکوک به آنفلوآنزای خوکی است ، اجتناب کنند . اگر با اشخاصی برخورد کردند که مشکوک به آنفلوآنزای خوکی است با نظر پزشک و مشورت با او از داروهای **antiviral** استفاده کنند . البته حتما مصرف دارو باید با نظر متخصص عفونی و متخصص زنان زایمان باشد و خطرات و منافع احتمالی آن را محاسبه کرده باشند .

از حضور در سالن های ورزشی و سینماها که با تجمع افراد زیادی در این مکانها همراه است خود داری کنند

در حالت عادی نیازی نیست که از اعضای خانواده خود (همسران و کودکان) دوری کنند مگر آنکه این افراد مشکوک و یا مورد ثابت شده آنفلوآنزای خوکی باشند .