



واحد نظارت و پایش مصرف فراورده‌های

سلامت محور

برای بیماری کرونا، سرماخوردگی

و آنفلوانزا که بیماری‌های

ویروسی هستند خودسرانه

آنتی‌بیوتیک مصرف نکنیم!!



با شروع فصل پاییز و زمستان، شیوع برخی از بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا افزایش می‌یابد که علائم مشابهی با بیماری کرونا دارند. آنفلوانزا یک بیماری مسری است که می‌تواند در کودکان یا بزرگسالان در هر سنی رخ دهد. این بیماری از طریق سرفه، عطسه یا لمس سطوح از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. افراد مبتلا به آنفلوانزا معمولاً دو تا پنج روز تب دارند. اکثر افراد تب و درد عضلانی و برخی از افراد نیز علائمی شبیه سرماخوردگی (آبریزش بینی، گلودرد) دارند، با این حال آنفلوانزا معمولاً علائم و نشانه‌های دیگری (تب، بدن درد) ایجاد می‌کند و شدیدتر از سرماخوردگی است.

علائم آنفلوانزا معمولاً طی دو تا پنج روز بهبود می‌یابد، اگرچه بیماری ممکن است یک هفته یا بیشتر طول بکشد. ضعف و خستگی ممکن است برای چند هفته باقی بماند. افرادی مانند زنان باردار، کودکان خردسال (کمتر از ۵ سال و به خصوص کمتر از ۲ سال)، افراد بالای ۶۵ سال و افراد مبتلا به بیماری‌های خاص مانند بیماری مزمن ریوی (مانند آسم)، بیماری قلبی، دیابت، شرایط سرکوب کننده سیستم ایمنی (مانند بیماری ایدز یا پیوند) جزو گروه‌های حساس به شمار می‌روند و باید توجه بیشتری به آنان داشت.

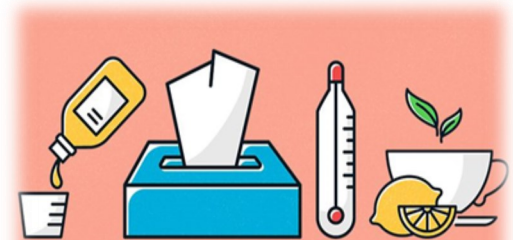
آنفلوانزا با استراحت کافی و نوشیدن مایعات بهبود می‌یابد. در صورت بروز تب، سردرد و دردهای عضلانی می‌توان از مسکن‌هایی مانند استامینوفن با مشورت پزشک استفاده کرد.

آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوانزا هیچ تأثیری ندارند. آنتی‌بیوتیک‌ها باید در صورت تجویز توسط پزشک استفاده شوند. مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند و منجر به ایجاد مقاومت آنتی‌بیوتیکی شوند. آنتی‌بیوتیک‌ها با آسیب رساندن به ساختارهای مهم سلولی باکتری یا مسدود کردن فرآیندهایی که میکروب‌ها برای زنده ماندن نیاز دارند، باعث مهار رشد یا از بین رفتن باکتری‌ها می‌شوند. لذا با توجه به عدم شباهت ساختار ویروس و باکتری، آنتی‌بیوتیک‌ها قابلیت حذف ویروس را ندارند. مقاومت آنتی‌بیوتیکی توانایی میکروب‌ها برای فرار از اثرات آنتی‌بیوتیک‌ها است. میکروب‌ها با روش‌هایی مانند به دست آوردن توانایی خارج کردن آنتی‌بیوتیک از سلول یا از بین بردن آنتی‌بیوتیک می‌توانند نسبت به اثرات آنتی‌بیوتیک مقاوم شوند. میکروب‌هایی که مقاومت پیدا می‌کنند می‌توانند به سرعت تکثیر شوند و مقاومت را به میکروب‌های دیگر گسترش دهند.

سرماخوردگی یکی از شایع ترین بیماری ها در فصول سرد است. سرماخوردگی در درجه اول از طریق دست‌های آلوده به ترشحات بینی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. راه دیگر، انتشار قطرات حاوی ذرات ویروسی توسط فرد مبتلا به سرماخوردگی با تنفس، سرفه یا عطسه و استنشاق آن توسط افراد دیگر است.

سرماخوردگی معمولاً باعث احتقان بینی، آبریزش بینی و عطسه می‌شود. گلودرد ممکن است در روز اول وجود داشته باشد اما معمولاً به سرعت برطرف می‌شود. سرفه گاهی اوقات در روز چهارم یا پنجم علائم بروز می‌کند، معمولاً زمانی که احتقان و آبریزش بینی برطرف می‌شود.

هیچ درمان خاصی برای ویروس‌هایی که باعث سرماخوردگی می‌شوند وجود ندارد. بیشتر درمان‌ها با هدف تسکین برخی از علائم سرماخوردگی انجام می‌شوند، اما سرماخوردگی را کوتاه یا درمان نمی‌کنند.



آنتی بیوتیک‌ها برای درمان سرماخوردگی نیز مفید نیستند زیرا سرماخوردگی هم یک بیماری ویروسی است. استفاده غیرضروری از آنتی بیوتیک‌ها برای درمان سرماخوردگی می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک، ایجاد عوارض و بروز مقاومت آنتی‌بیوتیکی در بیماران شود. استراحت و مصرف مایعات می‌تواند در بهبود سرماخوردگی موثر باشد. اسپری‌های بینی نمکی نیز می‌توانند برای کاهش آبریزش بینی و احتقان مفید باشند.

نکته مهم در مورد این بیماری‌ها، مصرف درست و منطقی داروها است. در شرایط کنونی همه گیری ویروس کرونا، اگر علائم سرماخوردگی در فردی بروز پیدا کرد بهتر است به پزشک مراجعه کرده و به کمک تست تشخیص بیماری کرونا، مشخص شود به کرونا مبتلا شده یا خیر. در مرحله بعد استراحت، مصرف مایعات و سوپ گرم و داروهای تجویزی پزشک، می‌تواند به بهبودی هرچه سریعتر فرد کمک کند. تزریق واکسن به خصوص در مورد بیماری آنفلوانزا و کرونا، باعث ایجاد مصونیت در فرد می‌شود و از ابتلای او به انواع شدید بیماری جلوگیری می‌کند.



رعایت بهداشت فردی و عمومی و شستن دست‌ها یک راه ضروری و بسیار موثر برای جلوگیری از شیوع بیشتر عفونت‌ها از جمله سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا است. دست‌ها باید با آب و صابون معمولی خیس شده و حداقل ۲۰ ثانیه به هم مالیده شوند. ناخن‌ها، بین انگشتان و مچ دست هم به خوبی شسته شود. ضد عفونی کردن دست‌ها با الکل (مانند ژل‌های ضد عفونی کننده) جایگزین خوبی برای ضد عفونی دست‌ها در صورت در دسترس نبودن آب و مایع صابون است. دست‌ها قبل از تهیه غذا و خوردن غذا و بعد از سرفه یا عطسه باید شسته شوند. علاوه بر این، هنگام عطسه یا سرفه باید از دستمال برای پوشاندن دهان استفاده شود و دستمال‌های استفاده شده باید به سرعت دور ریخته شود. عطسه یا سرفه در آستین لباس (در قسمت داخلی آرنج) راه خوبی برای جلوگیری از انتشار بزاق و ترشحات است. اگر سرما خورده اید، استفاده از ماسک صورت راه دیگری برای کاهش احتمال سرایت ویروس سرماخوردگی به اطرافیان است.

