

تفاوت آنفلوآنزا و سرماخوردگی

بر خلاف باور عمومی، آنفلوآنزا، یک بیماری جدی است که می‌تواند عوارض خطرناکی داشته باشد و با سرماخوردگی ساده متفاوت است. افراد با واکسیناسیون سالانه و رعایت بهداشت فردی می‌توانند از خود و خانواده‌شان در برابر این بیماری محافظت کنند. آنفلوآنزا می‌تواند سینوس و بینی تا گلو، راه‌های تنفسی و ریه را درگیر کند.



وسایل بهداشتی ضروری

بیماری‌های تنفسی عفونی عمدتاً از طریق سطوح و اشیای مشترک منتقل می‌شوند. باید در کیف مدرسه وسایلی از جمله دستمال کاغذی، یک حوله کوچک و سبک برای خشک کردن دست، لیوان یا قمقمه شخصی، ضدعفونی‌کننده مناسب و صابون مناسب دست هم قرار بگیرد. شستن دست‌ها پس از رفتن به دستشویی یا قبل از خوردن خوراکی و غذا هم ضرورت دارد.



هلمشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی ۸ مهر ۱۴۰۳ شماره ۲۲ دوره جدید

با علائم بیماری مدرسه نروید

در زمان‌های اولیه بروز علائم بیماری، انتقال ویروس در اوج است و دانش‌آموزان باید در خانه بمانند و مراحل درمانی را طی کنند



شیوع بیماری‌های تنفسی عفونی و ویروسی در مدارس به دلایلی از جمله محیط مدارس و اشتراک اشیای شخصی دانش‌آموزان قابل انتظار است، اما مسئله اینجاست که آگاهی از ابتلا به بیماری‌های تنفسی عفونی باید افزایش پیدا کند و با بروز علائم، دانش‌آموزان راهی مدرسه نشوند. چند روز استراحت در منزل و طی کردن یک روند درمانی مناسب هم برای سلامت آنها مهم است و هم می‌تواند از شیوع بیشتر بیماری در بین همسالانشان جلوگیری کند. البته الزام دانش‌آموزان به ویژه آنهایی که سن و سال کمتری دارند، کمی سخت‌تر است. احتمالاً بسیاری از آنها عادت به شست‌وشوی دائم و منظم دست‌ها، عدم استفاده از اشیای شخصی دیگران و رعایت نکات بهداشتی را به راحتی فراموش می‌کنند که خود فاکتور مهم در انتقال بیماری‌هاست. دکتر محمدرضا عبدالصالحی، فوق تخصص عفونی کودکان در مرکز طبی کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران هم معتقد است که ترکیبی از عوامل محیطی، فیزیولوژیکی و رفتاری می‌تواند باعث بروز بیماری‌های تنفسی عفونی در کودکان شود. او درباره شیوع این بیماری‌ها در مدارس به نکات مهمی اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

۱ در مدارس چه بیماری‌هایی شایع می‌شود؟

به گفته عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در مدارس و ماه‌های سرد سال با انواع بیماری‌های تنفسی عفونی و ویروسی از جمله سرماخوردگی‌ها، کرونا، آنفلوآنزا، آبله مرغان، برخی از اسهال‌ها و استفراغ‌های ویروسی مواجهیم. او در توضیح بیشتر ادامه می‌دهد: «البته بیماری‌های تنفسی عفونی با توجه به فصول مختلف و ویروسی که شایع است و گروه سنی که با آن درگیر می‌شود، متفاوت هستند. این روزها به تدریج بیماری‌هایی از جمله برونشیت، خس خس سینه، عفونت‌های ریه و ذات‌الریه شایع می‌شود.»

۲ با این علائم مدرسه نروید

این پزشک درباره علائم مشترک این بیماری‌ها هم می‌گوید: «زمانی که علائمی از جمله تب و لرز، سرفه، آبریزش بینی و ضایعات پوستی در دانش‌آموزان بروز می‌کند، والدین نباید فرزندانشان را به مدرسه بفرستند؛ چون اوج انتقال بیماری است. در این شرایط باید کودک در خانه بماند و مراحل درمانی را طی کند.» عبدالصالحی در پاسخ به این سؤال که شدت انتقال بیماری از فرد بیمار به سایر همکلاسی‌ها چقدر است، عنوان می‌کند: «این مسئله به سیستم ایمنی فرد مقابل و همچنین نوع مهاجم ویروس بستگی دارد. آنفلوآنزا در پاییز بیشتر است و اگر کودک در روزهای اول که تب بیشتری دارد به مدرسه برود، شدت انتقال و ترشح میزان ویروس بسیار بیشتر است و می‌تواند افراد بیشتری را بیمار کند.»

۳ اهمیت واکسیناسیون

همین چندی پیش واکسن پنوموکوک هم به سبب واکسیناسیون کشور اضافه شد که می‌تواند عامل جلوگیری از ذات‌الریه و بیماری‌های ریوی شدید باشد. عبدالصالحی هم این مسئله را تأیید می‌کند و می‌گوید: «تزریق اجباری این واکسن اتفاق مهم و خوبی است. درباره تیپ‌های مهاجمی که باعث عفونت‌های ذات‌الریه شدید می‌شود، واکسن وجود داشت و ما پیش از اجباری شدن این واکسن، تزریق آن را به خانواده‌ها توصیه می‌کردیم که البته به شکل آزاد عرضه می‌شد، اما اکنون به صورت رایگان به کودکان تزریق می‌شود و می‌تواند به تدریج از بروز و تشدید این بیماری‌ها با ورود کودکان به مدرسه جلوگیری و آنها را ایمن کند.»

یک توصیه نادرست

تبلیغ استفاده از برخی مکمل‌ها و داروهای تقویتی برای پیشگیری از سرماخوردگی دانش‌آموزان در فضای مجازی داغ شده است، اما به گفته عبدالصالحی درباره دانش‌آموزانی که تغذیه خوبی دارند، نیازی به مصرف این فرآورده‌ها نیست. اما با انجام برخی آزمایش‌ها می‌توان با توصیه پزشک، برخی ویتامین‌ها را برای کودکان شروع کرد. او تأکید می‌کند: «اینکه برخی می‌گویند برای پیشگیری از سرماخوردگی ویتامین مصرف کنید توصیه درستی نیست چون نمی‌تواند از ابتلا به این بیماری جلوگیری کند، اما به هر صورت برخی مواد معدنی می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشند که با تجویز پزشک می‌توان دوز مناسب را برای کودکان در نظر گرفت.»

توصیه

قبل از بیماری دست به کار شوید

بیماری‌های تنفسی عفونی در کودکان قابل درمان هستند؛ با استفاده از داروهای ضدباکتریایی، ضدویروسی یا ضدقارچی با توجه به عوارض و علائم مخصوص هر بیماری تنفسی عفونی و همچنین مراقبت‌های پشتیبانی مانند مصرف مایعات، استراحت و تغذیه مناسب، اما بهتر است پیش از بیمار شدن، اقدامات پیشگیرانه در نظر گرفته شود. یکی از مهم‌ترین اقدامات، تزریق واکسن آنفلوآنزا در دانش‌آموزان است که آنها را از ابتلای شدید به بیماری نجات می‌دهد. با چند اقدام ساده دیگر هم می‌توان از بروز بیماری‌های تنفسی عفونی در کودکان جلوگیری و سلامت آنها را حفظ کرد.

شست‌وشوی دست

به کودکان آموزش دهید که به‌طور منظم و کامل دست‌های خود را با آب و صابون بشویند به خصوص پس از استفاده از دستشویی و قبل از خوردن خوراکی‌هایشان.

استفاده از ماسک و رعایت فاصله

در مواقعی که بیماری‌های تنفسی عفونی شدیدی شیوع دارند، استفاده از ماسک و رعایت فاصله فیزیکی (یک متر) می‌تواند از انتقال عفونت به کودکان جلوگیری کند.

واکسیناسیون

اطمینان حاصل کنید که کودکان شما برنامه واکسیناسیون منظم داشته باشند؛ زیرا واکسیناسیون می‌تواند از بروز بیماری‌های تنفسی عفونی جلوگیری کند یا شدت آنها را کاهش دهد. تزریق واکسن آنفلوآنزا هم مهم است. به‌طور کلی تزریق این واکسن برای بالای ۶ ماهه مجاز و بهترین زمان تزریق هم از ۱۵ شهریور تا ۱۵ مهر است. حتی با گذشت این زمان هم می‌توان واکسن را تزریق کرد، اما هر چه زودتر انجام شود، پیش از شیوع اپیدمی آنفلوآنزا ایمن‌سازی در بدن صورت می‌گیرد.

تقویت سیستم ایمنی

با تغذیه سالم، استفاده از مکمل‌های ویتامینی (با مشورت پزشک) و فعالیت بدنی منظم، سیستم ایمنی کودکان تقویت می‌شود.

رعایت بهداشت فردی

از کودکان بخواهید که از اشتراک لوازم شخصی و غذایشان با دیگران خودداری و بهداشت فردی را رعایت کنند.

جریان هوا

برقراری جریان هوای محیط‌های آموزشی مهم است. با توجه به برودت هوا، عمدتاً پنجره‌ها بسته هستند و هوای کلاس‌های درس جریان پیدا نمی‌کند. بهتر است اولیای مدرسه زمان‌هایی را برای باز کردن پنجره و در کلاس در نظر بگیرند. همچنین اگر تراکم در کلاس‌ها کمتر باشد، می‌تواند منجر به کاهش انتقال بیماری شود.

مصرف بدون نسخه کدام داروها مجاز است؟

این فوق تخصص عفونی کودکان درباره اینکه آیا خوددرمانی درباره دانش‌آموزان صحیح است یا باید حتماً نزد پزشک برده شوند، ادامه می‌دهد: «به‌طور کلی درباره کودکان شیرخوار و نوزاد خوددرمانی نباید صورت بگیرد و حتماً پزشک باید آنها را ویزیت کند، اما در سنین بالاتر می‌توان از داروهای بدون نسخه استفاده کرد، ولی بهتر است نوع دارو و جزئیات مصرف را با توجه به سن کودک و نوجوان از دکتر داروخانه پرسید. به‌عنوان مثال درباره داروهای بدون نسخه، استامینوفن برای کنترل تب مجاز است و زمانی که کودک دچار تب خفیف، آبریزش بینی یا تک‌سرفه می‌شوند، می‌توان از این دارو استفاده کرد، اما اگر تا ۴۸ ساعت علائم بهبود پیدا نکرد و تشدید شد باید به پزشک مراجعه شود. نکته مهم اینکه استفاده از آنتی‌بیوتیک بدون اجازه و معاینه پزشک به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود چون می‌تواند منجر به مقاومت درمانی شود و در برخی موارد عفونت‌ها ویروسی است و نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک نیست.»

