

الوقاية هي خير إجراء

أنفلونزا A (أنفلونزا الخنازير)

قبل ظهور الأعراض الأولية كالسعال أو ارتفاع حرارة الجسم أو (أنفلونزا الخنازير) A إرهاب عام، اتخذوا الحذر ضد الأنفلونزا.



استعمال منديل ورقي عند السعال أو العطس ورميه في قمامة مغطاة.



غسل اليدين بالماء و الصابون عدة مرات في اليوم.



استعمال الخدمات الصحية بمسؤولية.



Consejo Interterritorial
SISTEMA NACIONAL DE SALUD



www.msps.es

تعريف الأنفلونزا

منذ القدم والأنفلونزا (الحمى) مرض يصيب الإنسان وبعض أنواع الحيوانات (الطيور، الخنازير، الخ)، ويتسبب كل سنة في انتشار العديد من الأوبئة خاصة في فصل الشتاء. هذا المرض ينتج عن أنواع مختلفة من الفيروسات والتي يمكنها أن تجتمع فيما بينها وتخلق نوعاً جديداً من الأنفلونزا.

وتعتبر الأنفلونزا مرضاً شديداً العدوى، إذ ينتقل من شخص إلى آخر بسهولة عن طريق اللعاب أو الإفرازات الفموية أو السعال أو العطس.

الأعراض:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم (أكثر من 38 درجة مئوية).

- سعال،

- إرهاب على مستوى جميع أعضاء الجسم.

بالإضافة إلى الآم في الرأس والحلق والعضلات، وكذلك العطس، وفي بعض الأحيان الإسهال والتقيؤ.



ضرورة المعرفة

تتحول الفيروسات بعد مرور فترة معينة إلى أشكال جديدة ومختلفة عن تلك المعروفة في السابق، حيث لا يتوفر

الإنسان على مضادات حيوية لهذه الأشكال الجديدة من الفيروسات، وبالتالي فجميع الأشخاص معرضون للعدوى.

لقد عُرفت عبر التاريخ عدة حالات من وباء الأنفلونزا، كمثال عليها الأنفلونزا المسماة بالأنفلونزا الإسبانية عام 1918 حيث سبب هذا الوباء الكثير من الوفيات بسبب نوعه الخبيث وبسبب عدم وجود الأنظمة الصحية التي تتوفر عليها حالياً.

(H1N1) وقد نتج الوباء الحالي عن نوع جديد من أنفلونزا A (أنفلونزا الخنازير) ويعد الوباء من النوع الخفيف حالياً، إن لم يحصل أي تغيير في الأشهر القادمة.

ماذا نفعل إن ظهرت علينا أعراض الأنفلونزا؟

كانت حتى الآن حالات خفيفة H1N1 إن أغلب حالات الإصابة بالمرض الجديد (أنفلونزا (الخنازير)

ويدون تعقيدات تذكر , هذا يعني بأن أغلب المرضى يمكنهم أن يعالجوا في منازلهم بإتباع نصائح الأطباء وبدون الحاجة إلى البقاء في المستشفى.

في أغلب الحالات يشفى المريض بإتباع الإجراءات العادية: شرب السوائل بصفة متكررة (ماء, عصير...), استعمال مسكنات الألم كالباراسيتامول و إتباع نصائح المختصين وذلك لتفادي عدوى أشخاص آخرين. من المهم أيضا مضاعفة إجراءات النظافة.

ومع ذلك, من الواجب علينا الاتصال في أقرب وقت ممكن بالمستشفى أو السلطات الصحية و خصوصا عند ظهور أعراض الأنفلونزا عند الأشخاص الذين لديهم:

صعوبة في التنفس

أعراض غير طبيعية

تدهور مفاجئ للحالة الصحية

وتدهور للحالة الصحية بعد مرور 7 أيام على المرض

وعند ظهور أعراض خفيفة عند الأشخاص الأكثر عرضة للأمراض (النساء الحوامل, المصابين بأمراض مزمنة... الخ)

من عليه توخي الحذر أكثر من غيره؟

الأشخاص المصابين بما يلي:

- أمراض قلبية.
- أمراض تنفسية مزمنة.
- مرض السكري و الذين يتبعون علاجاً ما.
- أمراض على مستوى الكلي.
- أمراض الدم كنقص أو فقر في الدم.
- أشخاص بدون عضو الطحال.
- أمراض الكبد المزمنة المتقدمة.
- أمراض عضلية خطيرة.
- نقص المناعة (بما فيها مرض الإيدز أو تلك الناتجة عن تناول الأدوية, أو الناتجة في الأشخاص الذين أجروا عمليات زرع الأعضاء)
- الوزن المفرط

البالغين من العمر أقل من 18 سنة و الذين يتبعون علاجاً مطولاً بحمض الأسيتيلساليسيليك (الأسبرين).

النساء الحوامل, لأنه في فترة الحمل تنقص قدرة جهاز المناعة مما يزيد من إمكانية الإصابة بالأنفلونزا.

و لكن لا يجب على النساء الحوامل الفرع. لأن كل الحالات السابقة أظهرت فقط أعراض خفيفة فقط يجب تكثيف النظافة وإتباع نصائح المختصين. في حالة ظهور أعراض الأنفلونزا يجب تناول الباراسيتامول (وهو دواء آمن أثناء الحمل) و الاتصال على الفور بالمستشفى أو السلطات الصحية.

الأشخاص البالغين الأكثر من 65 سنة و الذين يتمتعون بصحة جيدة ولم يُظهروا أية أعراض لإمكانية أصابهم بتعقيدات أكثر. لقد أثبتت الدراسات التي أجريت حتى الآن بأنهم يتوفرون على حماية نسبية بسبب تعرضهم لفيروسات مشابهة سابقاً.

يُمكن أن يتم, مع مرور الوقت, اكتشاف فئات أخرى من السكان الذين قد ترتفع إمكانية تعرضهم لتعقيدات أكثر.

ما هي الأنفلونزا الموسمية؟

الأنفلونزا الموسمية هي التي تظهر كل سنة خلال فصل الشتاء، وتتسبب في العديد من الوفيات، ولذلك يُنصح بتلقيح الأشخاص الأكثر عرضة للأمراض.

من المحتمل ظهور الأنفلونزا الموسمية هذه السنة، لذلك سوف تكون هناك حملة تلقيح لفائدة الفئات الأكثر عرضة، والتي سنتطلق في الفترة المعتادة من السنة، وسيتم إعطاء تفاصيل أكثر حول المجموعات الموجهة إليها هذه الحملة.

على الرغم من أن اللقاح ضد الأنفلونزا الموسمية لا يحمي من الأنفلونزا الجديدة، ينصح بالتلقيح كما هو معتاد كل سنة. من المتوقع أن ينتشر كلا المرضين في نفس الفترة.

ما هي فائدة مضادات الفيروسات و اللقاحات؟

تُسمى الأدوية المستعملة لعلاج الأنفلونزا بمضادات الفيروسات. وهناك نوعين من الأدوية: أوسلتاميفير (اسمه التجاري هو تاميفلو) وثاناميفير (واسمه التجاري هو ريلينزا). لكن هذه الأدوية لا تعالج، بل تعمل على تقليص مدة المرض بيوم واحد تقريبا والتقليل من إمكانية التعرض لتعقيدات أكثر. ولذلك فهي صالحة فقط للأشخاص المصابين بالأنفلونزا أو للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض.

قد تنتج عن تاميفلو و ريلينزا، وكجميع الأدوية الأخرى، آثار سلبية، ولذلك يجب أن يصفها الطبيب قبل تناولها. يقوم فريق من المختصين بشكل مستمر بإعادة تقييم الإجراءات الطبية وأعراض العلاج.

(H1N1)، (أنفلونزا الخنازير) اللقاح ضد الأنفلونزا الجديدة

من المتوقع صدوره قبل نهاية السنة. وإن تم إصداره قبل ذلك سوف يتم تجريبه بشكل مسبق للتعرف على المشاكل التي قد تنتج عنه كما هو الحال مع جميع اللقاحات. اللقاحات لا تمنع الأمراض ولكنها تحمي شينا ما وتقلل من خطورتها. عند صدور اللقاح الجديد سوف يتم تحديد الفئات التي سيتم تلقيحها لتفادي تعقيدات أكثر.

ما هي الإجراءات التي تتخذها وزارة الصحة و مندوبياتها في كل الأقاليم؟

منذ عدة سنوات هناك برنامج استعراضي لمواجهة وباء الأنفلونزا، حيث تعمل لجنة مكونة من خبراء على صياغة و تحديث الإجراءات لمواجهة الوباء واتخاذ تدابير طبية و اجتماعية ضد الوباء. إسبانيا تتوفر على مخزون هام من مضادات الفيروس (حوالي 15 مليون) والذي سيكون متوفرا بعد تقييمه من طرف الخبراء.

و قد طلبت الحكومة تزويدها بلقاحات ضد فيروس (أنفلونزا الخنازير) 1N1H لفائدة 18 مليون شخص، حيث تم هذا الإحصاء انطلاقا من الأشخاص الأكثر عرضة للأمراض والعاملين في القطاع الصحي.

إن نظامنا الصحي مستعد لمواجهة هذه الوضعية حيث تقوم جميع الإدارات الوطنية بالتعاون فيما بينها في هذا المجال.

ما الذي يمكننا فعله للوقاية منها؟

الوقاية هي أفضل إجراء لمكافحة الأنفلونزا وتتجلى في سلسلة من النصائح المتعلقة بالنظافة والصحة، ومن أهمها:

• غسل اليدين بشكل متكرر.



• تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي عند العطس أو السعال ورميه في القمامة بعد ذلك مباشرة.



• القيام بشكل متكرر بتنظيف الأماكن المعرضة لتراكم الغبار وقبضات الأبواب والأثاث.... باستعمال مساحيق التنظيف وتهوية المنازل بفتح النوافذ.



• في حالة الإصابة بالمرض، تفادي عدوى الآخرين بإتباع نصائح المختصين في مجال الصحة.

• تفادي التقبيل والاتصال القريب، كاستعمال الكؤوس وأدوات الطاولة التي قد تحمل اللعاب أو الإفرازات الفموية.



أين تتجلى أهمية تعاون المواطنين؟

يُتوقع أن ينتشر هذا الوباء بسرعة وبالتالي إصابة العديد من الأشخاص في نفس الوقت، و البعض منها قد يحتاج إلى علاج خاص أو الدخول إلى المستشفى.

لتفادي الازدحام في المستشفيات، من الضروري أن يلجأ إلى الخدمات الطبية الأشخاص المحتاجون فقط.



استعمال الخدمات الصحية بمسؤولية.



يجب الأخذ بعين الاعتبار أنه خلال هذه الفترة من الممكن أن تظهر أمراض أخرى والتي قد تحتاج إلى علاج مباشر كالجلطات، والإصابات على مستوى الدماغ والالتهابات... الخ. ولذلك يُنصح استعمال الخدمات الصحية بمسؤولية وإتباع نصائح السلطات المختصة.

الإلكتروني و تذكروا... الوقاية هي خير إجراء.

للمزيد من المعلومات زوروا الموقع الإلكتروني
www.informaciongripe.es