

سرماخوردگی

هدف کلی:

توانمندسازی بیماران جهت پیشگیری از بروز تضعیف سیستم ایمنی .

اهداف اختصاصی:

۱- روشهای تغذیه ای مناسب جهت کاهش علائم بیماری.

۲- فعالیت بدنی مناسب در زمان بروز بیماری و عدم حضور در اماکن عمومی در دوره حاد بیماری.

آنفلوآنزا و سرما خوردگی :

آنفلوآنزا بیماری حاد تنفسی است که به وسیله عفونت ناشی از ویروس آنفلوآنزا پدید می آید . این بیماری دستگاه تنفسی فوقانی و یا تحتانی را گرفتار کرده و غالباً با علائم و نشانه های سیستمیک همچون تب و سردرد و ضعف عضلانی همراه است . همه گیری های این بیماری به درجات و شدت های مختلف تقزیرا هر سال در زمستان رخ میدهد که این امر منجر به بروز عوارض قابل توجهی در جمعیت عمومی و افزایش مرگ و میر در برخی بیماران پر خطر میشود که عمده این مرگ و میر ناشی از عوارض ریوی است . ویروس های آنفلوآنزا از اعضای خانواده ارتومیکسویریده هستند که هر یک از ویروسهای آنفلوآنزا ی A. B. C یک جنس مجزا را تشکیل میدهد .

علائم بالینی :

احساس سرما، سرفه ، سردرد، گلو درد ، ضعف ، گرفتگی بینی ، اسهال ، گیجی ، تحریک یا درد چشم ، استفراغ ، درد عضلانی

نشانه ها :

تب ، فارنژیت کنژکتیویت خفیف ، رنیت ، لنفادوپاتی گردنی ، رال ویز یا رونکای ریوی ،

عوارض احتمالی :

عوارض آنفلوآنزا غالباً در افراد بالای ۶۴ سال و در افرادی که به برخی بیماری های مزمن همانند بیماری قلبی ، دیابت میلیتوس ، اختلال عملکرد کلیوی و نقص ایمنی مبتلا هستند اتفاق می افتد .

حاملگی در سه ماهه ی دوم و سوم نیز عامل مستعد کننده ی عوارض آنفلوآنزا می باشد . این

عوارض شامل :

پونومونی ، تشدید بیماری انسدادی مزمن ریه ، و تشدید برونشیت مزمن و آسم سندرم ری و عوارض کمتر شایع شامل میوزیت ، رابدومیولیز و میوگلوبینوری ، آنسفالیت و سندرم شوک توکسیک

بررسی های تشخیصی :

علائم بالینی بیمار، کشت خلط، زیرا علائم انفولانزا با علائم اولیه ی پونومونی باکتریایی مشابهت دارد.

تست PCR و مهار هموگلویتیناسیون جهت تشخیص نوع ویروس و زیر مجموعه ی آن

درمان :

اهداف درمان شامل برطرف کردن علائم و پیشگیری و درمان عوارض می باشد.

_ تجویز شربت ضد سرفه مثل دکسترومتورفان

_ تجویز ضد تب و مسکن مثل استامیوفن (از تجویز آسپرین به کودکان و نوجوانان بدلیل احتمال بروز سندرم ری خودداری شود

_ برای پیشگیری از عفونت های ثانویه ی باکتریال، تجویز آنتی بیوتیک

_ درمان ضد ویروسی در مراحل اولیه مثل آمتنآدین هیدروکلراید

_ استراحت در بستر و مصرف مایعات فراوان.

آموزش به بیمار / خانواده

فعالیت :

_ توصیه میشود که بیمار نه تنها برای برطرف شدن ناخوشی و سردرد بلکه به جهت کاهش انتشار عفونت به مکث ۱-۲ روز (تا برطرف شدن کامل تب) در منزل استراحت کند. زیرا امکان سرایت بیماری به دیگران در اوایل بیماری بیشتر است.

تغذیه:

توصیه به مصرف مایعات فراوان حداقل به میزان ۲-۳ لیتر روزانه

_ توصیه میشود که از رژیم غذایی پر پروتئین (گوشت مرغ، لبنیات، حبوبات و...) پرکالری، سرشار از ویتامین A، ویتامین C استفاده شود.

_ توصیه می شود به صورت مایع و نرم طوری که برای بلعیدن راحت باشد

دارو درمانی :

در صورت تجویز دکسترومتوفان توصیه میشود که از مصرف توام الکل یا داروهای آرام بخش با داروهای ضد سرفه اجتناب شود. از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد مثل رانندگی اجتناب و شد و از عوامل محرک سرفه اجتناب شود.

در صورت تجویز استامینوفن ، توصیه میشود که این دارو با یک لیوان آب و در وضعیت نشسته به مدت ۱۵-۳۰ دقیقه مصرف شود. از این دارو به مدت بیش از ۱۰ روز در کودکان و ۵ روز در بزرگسالان اجتناب شود. و از مصرف این دارو با الکل اجتناب شود .

_در صورت تجویز امانتادین توصیه می شود که دارو در ساعت معین مصرف شده ،دوره ی درمان تکمیل گردد ،

و از قطع خودسرانه ی دارو اجتناب شود. برای اطمینان از جذب کامل دارو ،پس از غذا مصرف شود به علت احساس سبکی یا سرگیجه ،افسردگی ،اضطراب،تهوع و احتباس ادراری به پزشک اطلاع داده شود .

سایر نکات آموزشی

_برای افزایش رطوبت هوا و کاهش تحریک و ژردگی مخاط تنفسی ، توصیه می شود که از دستگاه بخور استفاده شود .

_از محرکات تنفسی مثل استعمال دخانیات الکل اجتناب شود (زیرا دخانیات مانع عمل مژک های تنفسی و مانع پاک شدن ترشحات ریه می شود الکل باعث افزایش چسبندگی ترشحات تنفسی می شود)

_جهت پیشگیری از انتقال بیماری ،دست ها به روش صحیح شستشو شده و هنگام عطسه یا سرفه دهان یا بینی با دستمال پوشیده شود . دستمال های آلوده به و سایر وسایل آلوده به ترشحات تنفسی بیمار به روش مناسب منهدم شود .

_جهت پیشگیری از آلودگی مجدد ،تزریق سالانه ی واکسن آنفلانزا (اوایل پاییز قبل از فصل آنفلانزا)طبق تجویز پزشک انجام شود . واکسیناسیون سالانه ی آنفلانزا برای افراد در معرض خطر بالای آنفلانزا (مثل افراد بالای ۶۵ سال ،افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت ،آزمی شدید ، بیماری های مزمن ،زنانی که در سه ماهه دوم و سوم در حین آنفلانزای فصلی هستند) توصیه ی میشود .

نکته :از آنجا که واکسن در تخم مرغ تولید میشود ،در آن دسته از افرادی که به تخم مرغ و فراورده های آن حساسیت شدید دارند یا باید حساسیت زدایی صورت گیرد و یا از مصرف این واکسن خودداری شود . امروزه واکسیناسیون بچه های سالم ۶_۲۳ ماهه ترویج شده است .

منابع :

اسملترز،بیرر((ترجمه ی بخش تنفس و تبدلات گازی از پرستاری داخلی _جراحی)) ترجمه ی مرضیه ی شبان

برمن((بیماری عفونی نلسون ۲۰۰۴))

کامر فورد((ترجمه ی کتاب رفرانس دارویی پزشکان)) ترجمه ی ارش نظری - مدلاین پلاس

