

واکسن پر حرف و حدیث

همه چیز درباره واکسن آنفلوانزا که بهترین زمان تزریق آن همین روزهاست

همه چیز درباره آنفلوانزا

انواع

چهار نوع ویروس آنفلوانزا شامل C، B، A و D وجود دارد و نوع A آن معمولاً سبب بروز علائم و عوارض بیشتری می شود.

نشانه

- تب ناگهانی
- لرز
- سرفه (معمولاً خشک)
- سردرد
- درد عضلانی
- خستگی
- گلودرد
- آب ریزش بینی
- اسهال و استفراغ (در کودکان)

دوره نقاهت

آنفلوانزای بدون عارضه در بیشتر وقت ها طی سه تا هفت روز بهبود می یابد. ممکن است سرفه و ضعف بیش از دو هفته به ویژه در سالمندان و بیماران مزمن ریوی باقی بماند. همچنین کودکان خردسال و افراد با نقص ایمنی ممکن است طولانی تر و گاه تا ۱۰ روز یا بیشتر ویروس را منتشر کنند.

نکته: معمولاً آنفلوانزا تا هفت روز واگیر دارد. همچنین پرهیز از حضور در جمع تا ۲۴ ساعت پس از قطع تب (بدون مصرف تب بر) توصیه شده است.

فوری فوتی!

در صورت بروز و بدتر شدن نشانه هایی مانند سختی در تنفس، تنفس سریع، درد سینه، گیجی یا سرگیجه ناگهانی و استفراغ مداوم، باید سریع به پزشک مراجعه کنید.

گروه های پرخطر

- کودکان زیر پنج سال
- سالمندان بالای ۶۵ سال
- افراد دارای بیماری مزمن
- ساکنان آسایشگاه ها و کارکنان آن ها
- بیماران مبتلا به اختلال در سیستم تنفسی
- خانم های باردار تا دو هفته پس از زایمان
- افراد دارای نقص سیستم ایمنی
- افراد زیر هجده سال که در حال درمان طولانی مدت با آسپرین یا ترکیبات سالیسیلات هستند.
- افراد با BMI مساوی یا بالاتر از ۴۰

بهترین زمان تزریق برای گروه های پرخطر

نیمه شهریور تا نیمه مهر

توجه!

آن دسته افرادی که جزو گروه های پرخطر محسوب می شوند فقط تا پایان مهرماه فرصت دارند واکسن را تزریق کنند. زیرا پس از این بازه زمانی تزریق واکسن آنفلوانزا اثری ندارد.

گوش به فرمان توصیه ها

از آنجاکه این بیماری به شدت واگیردار است و به وسیله سرفه و عطسه فرد بیمار به دیگران منتقل می شود توصیه های زیر را به خاطر بسپارید:

- رعایت اصول بهداشتی و حفاظت فردی
- پرهیز از روبوسی، دست دادن و بغل کردن یکدیگر
- زدن ماسک به ویژه در مکان های شلوغ
- دریافت واکسن آنفلوانزا در گروه های در معرض خطر و پرخطر

نسخه ضد بیماری

اگر به آنفلوانزا مبتلا شدید به جای استفاده از داروهای ضد میکروبی (آنتی بیوتیک ها) که برای ویروس تأثیری ندارد این چند نکته را در اولویت قرار دهید تا بهبود زودتر حاصل شود:

- استراحت در خانه
- نوشیدن مایعات به میزان کافی
- داشتن رژیم غذایی مناسب و استفاده از میوه
- کاهش و دوری از استرس
- دریافت داروهای ضد درد های عضلانی

جهت اطلاع

وضعیت فروش واکسن = آزاد
برند موجود در بازار = چینی
نکته: سال های گذشته واکسن های شرکت های روسی، هلندی و فرانسوی در بازار موجود بود که امسال تا این لحظه تنها نوع چینی آن وارد شده است.

قیمت = بین ۱،۷۰۰ تا ۱،۹۰۰ میلیون تومان

توجه!

توصیه نمی شود همه افراد جامعه واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند. این واکسن مناسب بیمارانی است که مشکلات قلبی - عروقی مثل عمل جراحی قلب داشته اند یا آسمی و سرطانی هستند.

ممنوعیت های دوره نقاهت

- غذای فراوری شده و فست فود ها
- نوشیدنی های دارای کافئین
- تغذات تحریک کننده گلو، مانند آجیل های بوداده
- غذای چرب
- غذای شیرین

خوراکی های مفید برای دوره نقاهت

- سوپ مرغ
- آب گوشت
- سیر
- آب نارگیل
- چای و دمنوش های گرم
- عسل
- زنجبیل
- بلغور جودوسر
- پروبیوتیک ها
- میوه هایی مانند موز و آووکادو
- سبزیجات پهن برگ
- ماهی سالمون
- شلغم

۸۲ درصد

واکسن آنفلوانزا خطر بستری شدن در مراکز درمانی را تا ۶۰ درصد و بخش مراقبت های ویژه را تا ۸۲ درصد کم می کند.

۳ هفته

معمولاً دو تا سه هفته پس از تزریق واکسن ایمنی ایجاد می شود.

۱۲ تا ۱۶ ماه

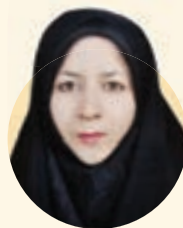
اثربخشی و ایمنی واکسن شش ماه تا یک سال پس از تزریق است.

۶۰ درصد

اثربخشی تزریق واکسن آنفلوانزا بین ۴۰ تا ۶۰ درصد است.

۳۱ درصد

تزریق واکسن آنفلوانزا سبب کاهش ۳۱ درصدی خطر مرگ در مبتلایان بزرگ سال می شود.



دکتر عطیه واثق:
تزریق واکسن آنفلوانزا به همه افراد توصیه نمی شود. این واکسن بیشتر به بیمارانی با مشکلات قلبی و عروقی (مانند افرادی که عمل جراحی قلب باز داشته اند) یا بیماران مبتلا به آسم و بیماران سرطانی توصیه می شود

ممنوعیت های تزریق

- افراد که حساسیت شدید یا سابقه شوک آنافیلاکتیک به اجزای واکسن دارند.
- افراد که به تخم مرغ، پروتئین پرندگان یا آنتی بیوتیک های مانند جنتا مایسین و نتومایسین حساسیت دارند.
- افراد که بیماری حاد همراه با تب دارند.

نکته: تزریق واکسن آنفلوانزا به بیماران سرطانی توصیه شده است اما افرادی که در حال درمان با داروهای سرکوب کننده ایمنی هستند، مانند شیمی درمانی، ریتوکسیمب، فینگولیمود اثربخشی واکسن روی آن ها کمتر است.

عوارض واکسن

- عوارض شایع**
- درد و قرمزی در محل تزریق
- تب، لرز، سردرد و درد عضلانی
- احساس خستگی یا کسالت
- عوارض نادر**
- واکنش های آلرژیک شدید، شوک آنافیلاکتیک
- سندرم گیلن باره (التهاب دستگاه عصبی محیطی)، نوریت (التهاب عصب بینایی)، انسفالومیلیت (خستگی مغز)

جایگزین تزریق

اسپری بینی آنفلوانزا حاوی ویروس های ضعیف شده و جایگزین واکسن تزریقی است. این اسپری برای کودکان زیر دو سال و افرادی که سیستم ایمنی توصیه نمی شود.

چند نکته درباره واکسن آنفلوانزا

- واکسن آنفلوانزا از سرماخوردگی معمولی جلوگیری نمی کند.
- ایمنی کامل در برابر همه انواع ویروس ها ایجاد نمی کند.
- عوارض معمولاً دو تا سه روز پس از تزریق خود به خود برطرف می شود.
- اگر به واکسن ها حساسیت دارید، حتماً با پزشک خود صحبت کنید.
- از سلامت واکسن و تاریخ انقضای آن مطمئن شوید.
- واکسن باید در دمای دو تا هشت درجه سانتی گراد، به دور از نور مستقیم و یخ زدگی نگهداری شود.
- پس از تزریق استراحت کنید و به بدن خود فرصت دهید تا به واکسن واکنش نشان دهد.