

الإنفلونزا.. عدوى فيروسية تهاجم الجسم



تحقيقات: الصحة والطب

تعتبر الإنفلونزا من المشكلات المرضية الشائعة في فصل الشتاء، وتستهدف جميع الأشخاص في مختلف الأعمار، وتنتشر على الأكثر عند الصغار أقل من 5 سنوات والحوامل وكبار السن الذين تزيد أعمارهم على 65 سنة، وهي عدوى فيروسية تهاجم الجهاز التنفسي، بداية من الأنف والحلق إلى الرئتين، وتجعل الجسم في حالة خمول وإحساس بالتعب العام ومجموعة من الأعراض الأخرى التي تؤثر في أداء المهام اليومية، وتستمر لمدة تتراوح من بضعة أيام إلى أسبوعين، وفي هذا التحقيق يسلط الخبراء والاختصاصيون الضوء على أسباب الإصابة وطرق العلاج والوقاية.

تقول الدكتورة كيرين ساهوتا استشاري طب الأسرة أن الإنفلونزا من الأمراض التي تصيب الأشخاص بشكل مفاجئ وتظهر أعراضها في شكل سيلان أو انسداد الأنف، العطس، التهاب الحلق، حمى، آلام العضلات، قشعريرة وتعرق، صداع الرأس، سعال جاف ومستمر، ضيق في التنفس، التعب والضعف العام، ألم في العين، القيء والإسهال في بعض الحالات ولكنه شائع على الأكثر عند الصغار، وتحدث الإصابة عندما تنتقل العدوى الفيروسية عبر الهواء في شكل قطرات، من خلال سعال أو عطس شخص آخر مصاب، ويمكن استنشاق القطرات مباشرة، أو التقاط الجراثيم من

جسم ما ثم نقلها إلى العين أو الأنف أو الفم عن طريق اللمس باليد.

وسائل التشخيص

توضح د. كيرين أن أعراض الإنفلونزا تكون مشابهة لنزلات البرد، ويمكن أن تتداخل مع فيروسات أخرى، وعلى الرغم من أن تشخيصها يتم من خلال الكشف السريري فقط في معظم الحالات، إلا أن تأكيد الإصابة يحتاج إلى إجراء اختبارات معملية قادرة على اكتشاف الفيروسات الموجودة في عينات الجهاز التنفسي، ويعتبر الفحص الأكثر شيوعاً هو «اختبار الإنفلونزا السريع» عن طريق أخذ مسحة من داخل الأنف والكشف عن أجزاء من الفيروس التي تحفز الاستجابة المناعية، وتتوفر النتائج في غضون 15 دقيقة.

مضاعفات متنوعة

يذكر الدكتور حسن رزين أخصائي الجهاز التنفسي أن مضاعفات الإصابة بالإنفلونزا غير خطيرة، وعلى الرغم من زوال الأعراض خلال أسبوع أو أسبوعين بدون أن تترك مشكلات دائمة عند معظم الحالات، إلا أن هناك بعض الفئات التي يمكن أن تتعرض لمخاطر متعددة، كأصحاب الأمراض المزمنة وضعف المناعة، وكبار السن والمدخنين، ويؤدي تطور الأمر إلى التهاب الرئة والفشل الرئوي، مشاكل في القلب، التهابات الأذن، نوبات احتدام الربو، والتهاب الشعب الهوائية.

طرق التداوي

يؤكد د. حسن أن علاج الإنفلونزا يحتاج فقط للراحة عند معظم المرضى في الحالات البسيطة، مع تناول مخفضات الحرارة، والكثير من السوائل، أما في حال العدوى المزمنة فيجب أن يصف الطبيب دواءً مضاداً للفيروسات لمنع تطور المضاعفات، وتحسين الأعراض، ومنع تفاقم شدة المرض، بالإضافة إلى اتباع بعض الإرشادات الصحية العامة مثل تغطية الأنف والفم عند العطس أو السعال، والحد من الوجود في الأماكن المزدحمة والمغلقة، وعدم مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين.

لقاح وقائي

يلفت د. حسن إلى أن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، توصي بأخذ لقاح الإنفلونزا السنوي مع بداية فصل الشتاء، حيث إنه يساهم في تقليل خطر الإصابة بالمرض، والحد من انتشاره وخطورته، وتجدر الإشارة إلى أن لقاح الإنفلونزا أصبح من الإجراءات الوقائية والضرورية بعد تفشى فيروس كوفيد 19، وخاصة أن لهما أعراضاً مشتركة، يمكن أن يخففها اللقاح ويحد من تطورها.

إصابة الأطفال

توضح الدكتورة ماماتا بوثرا أخصائية طب الأطفال أن الإنفلونزا عدوى فيروسية معدية تصيب الجهاز التنفسي، وتعتبر من المشكلات الشائعة التي تنتشر بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات، ومن يعانون من أمراض مزمنة كالربو، والقلب والتهابات الرئة المزمنة، واضطرابات التمثيل الغذائي والسكري، وتناول الأدوية المثبطة للمناعة، وتنقسم أنواع فيروسات الإنفلونزا إلى ثلاثة أنواع وهما:

وهما الأكثر انتشاراً ولكن يوجد لهما لقاح يساعد في الحماية من الإصابة بهما. (A و B) * فيروسات الذي يتسبب في أعراض تنفسية أكثر اعتدالاً ولكن لا يوجد تحصين منه حتى الآن. (C) * فيروس

أسباب وأعراض

توضح د. ماماتا أن فيروس الإنفلونزا ينتشر بشكل كبير في فصل الشتاء، وتحدث الإصابة عن طريق انتقال العدوي بين الأشخاص، من خلال الاتصال المباشر مع أحد المرضى المصابين، أو غير المباشر عند لمس الأشياء أو الأسطح التي علق عليها الفيروس مثل الكتب والألعاب ومقابض الأبواب والأنسجة والمناديل، وتظهر علامات الإصابة عند الصغار على شكل التهاب الحلق أو سيلان الأنف أو السعال الخفيف، ويمكن أن تتفاقم الأعراض مع تقدم الفيروس، وتؤدي إلى

ارتفاع درجة الحرارة، قشعريرة الجسم، التعرق، الصداع، السعال الجاف، احتقان الأنف، التعب والضعف العام، وربما يصاب بعض الأطفال بالقيء والإسهال.

علامات تحذيرية

تلقت د.ماماتا إلى أن هناك بعض العلامات التحذيرية التي يمكن أن ترافق الإصابة بالإنفلونزا، وتكون دلالة على وجود حالة طوارئ، وضرورة نقل الطفل للمستشفى مثل: التنفس السريع، ازرقاق الشفاه، آلام حادة، جفاف الفم، عدم التبول لمدة 8 ساعات، نقص وجود دموع عند البكاء، الخمول، نوبات، ارتفاع درجة الحرارة فوق 104 درجة فهرنهايت، حمى عند الأطفال أقل من 12 أسبوعاً، سعال يتحسن ثم يعود للأسوأ، ويتم تشخيص هذه الحالة من خلال تقييم تاريخ المريض والأعراض، وفي بعض الأحيان يقوم أخصائي الرعاية الصحية بإجراء اختبار مسحة البلعوم الأنفي (بي سي آر).

وتضيف: يمكن أن تُعرّض الإنفلونزا الطفل المصاب إلى مضاعفات متعددة كالالتهاب الرئوي، آفات الجيوب الأنفية والأذن، التهاب عضلة القلب والدماغ، آلام العضلات، انحلال الريبيدات، وفشل متعدد في الأعضاء، كما تؤدي إلى تفاقم المشكلات الطبية المزمنة.

أساليب علاجية

تؤكد د.ماماتا أن معظم حالات الإنفلونزا التي تصيب الأطفال تكون خفيفة، وتتطلب علاجاً بسيطاً للأعراض، ويحتاج إلى تناول الماء والسوائل ونظام غذائي صحي ومغذي والحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم، والبقاء في المنزل وعدم الذهاب للمدرسة حتى يتم التعافي، ووصف مسكنات لخفض درجة الحرارة والوقاية من الحمى، والأدوية المضادة للفيروسات وتجنب الأنواع التي لا تستلزم وصفة طبية.

عادات صحية

تشير د.ماماتا إلى أن أخذ اللقاح والتطعيم للصغار بداية من 6 أشهر وغرس العادات الصحية من أهم الطرق التي تساهم في تحصين الأطفال ضد الإصابة بفيروس الإنفلونزا وتمنع انتشار العدوي، بالإضافة إلى كثرة غسل اليد والتطهير المتكرر، تغطية الأنف والفم أثناء العطس والسعال، وتجنب الاتصال مع الأشخاص المصابين بالبرد، وعدم مشاركة الألعاب والأواني والمناشف والأدوات الشخصية، واتباع نظام غذائي صحي مع الكثير من السوائل.

فيتامينات ومعادن

يفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل عند الإصابة بفيروس الإنفلونزا أو نزلات البرد، ويفتقد للفيتامينات والمعادن التي تساهم في الحد من المضاعفات وتحافظ على سلامة الصحة العامة، ويعتبر عنصر الزنك من أهم المعادن التي تساهم في التخلص من الزكام والرشح ومشاكل الأنف، ولكن يجب أن يؤخذ تحت إشراف الطبيب لتحديد الجرعة المناسبة فهو من العناصر الغذائية الأساسية التي تدعم صحة الجهاز المناعي، وواقٍ (C) بحسب الحالة المرضية، أما فيتامين طبيعي من الزكام والإنفلونزا، وهو يوجد في أنواع متعددة من الخضراوات والفواكه، كما يعزز فيتامين (د) النظام المناعي والوقاية من نزلات البرد والزكام.