

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار مبتلا به آنفولانزا و سرما خوردگی

❖ اقدامات قبل از ابتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزا (پیشگیری):

به اندازه کافی بخوابید، به اندازه آب مصرف کنید، در استفاده از لوازم شخصی حساس باشید، در محیط‌های بسته از افراد بیمار فاصله بگیرید و دستها را با آب و صابون بشویید. ورزش کنید و از استرس و فشارهای روحی دوری کنید. به هنگام استفاده از وسایل مشترک مراثبت کنید، از استعمال دخانیات پرهیز کنید، در محل کار به طور معمول اشیا و سطوح را تمیز کنید، اگر در حین کار احساس ناخوشی داشتید، هرچه زودتر به خانه برگردید.

❖ اقدامات پس از ابتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزا:

- از تماس نزدیک دوری کنید.
- زمانی که بیمار هستید، خانه بمانید،
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه یا عطسه بپوشانید.
- آنفولانزا و دیگر بیماری‌های تنفسی حاد با سرفه، عطسه و یا دست‌های آلوده پخش می‌شوند.
- دستانتان را با آب و صابون و یا ضد عفونی کننده های الکلی تمیز کنید.
- از لمس چشم ها، بینی و یا دهان خود پرهیز کنید.

❖ راه کارهای درمانی بیماری آنفولانزا:

• استفاده از آب و مایعات:

هنگام ابتلا به بیماری آنفولانزا نوشیدن و استفاده از مایعات بسیاری ضروری است. مایعات در درمان آنفولانزای تنفسی مانند آنفولانزای نوع ای و سی و آنفلانزای گوارشی مانند آنفولانزای نوع بی بسیار موثر است. آب و مایعات به مرطوب نگه داشتن گلو و بینی کمک می‌کنند و این رطوبت باعث می‌شود که ویروس توسط مخاط و خلط از بدن خارج می‌شود. علاوه بر کمک به دفع ویروس، نوشیدن مایعات به خصوص آب در درمان کم آبی بدن بسیار موثر می‌باشد. شاید برایتان سوال پیش آید که چگونه به میزان مناسب آب بدن خود پی ببریم؟ کم رنگ بودن ادرار می‌تواند نشان دهنده این موضوع باشد که میزان آب بدن شما متعادل است، در صورتی که ادرار شما زرد تیره یا کهربایی باشد حتما در طول روز آب و مایعات بیشتری بنوشید.

• غرغره‌ی محلول آب و نمک:

غرغره کردن محلول آب و نمک علاوه بر کمک به تسکین درد گلو، به خارج و حذف کردن مخاط نیز کمک می‌کند. نحوه‌ی استفاده از محلول آب و نمک:

آب را درون کتری بجوشانید و اجازه دهید برای مدتی سرد شود. در ادامه نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل نمایید. این محلول را به مدت ۳۰ ثانیه داخل دهان خود غرغره کنید. توجه داشته باشید که اصلا این محلول را قورت ندهید.

• استنشاق بخار یا بخور گرفتن:

تنفس بخار آب گرم می‌تواند عملکرد سینوس‌ها و بینی را بهبود بخشد. بخور دادن می‌تواند باعث شل شدن احتقان مخاطی شود. علاوه بر آن بخور دادن هوای مرطوب گرم، التهاب و تورم در بینی و ریه‌ها تسکین می‌دهد. شما می‌توانید در آب اسانس‌های گیاهی با خواص ضد ویروسی و آنتی اکسیدانی بریزید. از بخور دادن با آب جوش جدا خودداری کنید، زیرا بخار آب جوش می‌تواند باعث سوختن پوست گردد.

استفاده از داروی گیاهی :

سیر ، زنجبیل ، چای سبز ، پونه و پلازگونوم که یک داروی گیاهی می باشد که می تواند به درمان عفونت های تنفسی، گلودرد و علائم سرماخوردگی و آنفولانزا کمک کند .

زینک : مصرف قرص زینک در 24 ساعت اولیه ابتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی، می تواند تا حد زیادی علائم را کنترل کند و سیستم ایمنی شما را بالا ببرد که نتیجه آن کوتاه شدن طول دوره درمان است. همچنین مصرف مواد غذایی مانند کاشو، بادام، لوبیا، لبنیات، نخود، عدس، گوشت قرمز و تخم مرغ که دارای زینک هستند هم می توانند موجب بهبود سریع تر افراد شوند.

❖ تغذیه :

مصرف مواد غذایی مختلفی همچون سوپ مرغ، آبگوشت، ماست و ماهی سالمون می توانند برای درمان آنفولانزا و بالابردن سیستم دفاعی شما مناسب باشند.

❖ درمان دارویی :

- **مسکن ها:** استامینوفن و ایبوپروفن به درمان بدن درد آنفولانزا کمک می کنند و سردرد و تب را کاهش می دهند.
- **ضد احتقان ها:** این داروها گرفتگی بینی را برطرف می کنند و فشار وارده بر سینوس ها و گوش ها را کاهش می دهند.
- **اکسپکتورانت :** این داروها به کم کردن ترشحات سینوسی کمک می کنند و سردرد و سرفه را تسکین می دهند.

❖ آنتی بیوتیک ها :

آنتی بیوتیک ها برای درمان بیماری های ویروسی مانند آنفولانزا مفید نیستند. استفاده از این داروها محدود به زمان بروز عوارض باکتریایی ناشی از آنفلوانزا است. (پنومونی باکتریایی، عفونت گوش، سینوزیت)

❖ چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

✓ در صورتی که استفاده از روش های درمانی خانگی، در روند بهبود شما تاثیری نداشت، در صورت داشتن هر یک از علائم زیر حتما به پزشک مراجعه فرمایید:

تب بالای ۳۸ درجه ی سانتی گراد ، درد قفسه سینه ، لرز یا تعریق ، رنگ غیر طبیعی مخاط ، وجود خون در مخاط، سرفه شدید ، مشکل در تنفس.

✓ همچنین در صورتی که به هر یک از بیماری های زیر مبتلا هستید، در صورت داشتن علائم مشابه به آنفولانزا سریعا به پزشک مراجعه کنید:

آسم ، بیماری قلبی ، بیماری ریوی ، دیابت ، بیماری کلیوی ، بیماری کبد ، سکته مغزی ، صرع ، کمخونی داسی شکل.