

## الأنفلونزا

أكثر من مجرد زكام



### بالنسبة لمن لديهم تأمين قانوني:

لا يمكن لشركات التأمين الصحي تغطية مصروفات بعض الخدمات الطبية أو لا يمكن تغطيتها في كل الحالات (على سبيل المثال الخدمات المقدمة بناءً على طلب المريض نفسه) وبالتالي يجب على المريض دفع ثمنها بنفسه.

يرجى الرجوع إلى نموذج الطلب الخاص بالخدمات الصحية الفردية لمعرفة الأسعار الحالية.

### بالنسبة لمن لديهم تأمين خاص:

تتم تغطية المصروفات من خلال التأمين الصحي الخاص وفقاً للائحة أجور الأطباء وأطباء الأسنان السارية، إذا لم يكن هناك استثناء مسبق لخدمة معينة. إذا كانت لديك أية أسئلة، يسر طبيبك تقديم المشورة إليك.



## ما هي التشخيصات التي يتم إجراؤها؟

- لرصد العدوى بفيروسات الأنفلونزا، توجد خيارات الفحص التالية في حالة ظهور الأعراض النمطية:
- اختبار الأنفلونزا A/B السريع عن طريق مسحة من البلعوم الأنفي أو إفراز الأنف
- رصد الفيروس بشكل مباشر من مسحة البلعوم الأنفي عن طريق تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR)
- رصد الأجسام المضادة في الدم، إلا أنه غير مناسب لتشخيص الأمراض الحادة، حيث لا يمكن رصد الأجسام المضادة عادةً إلا بعد ١٠-١٤ يوماً.

تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) هو المعيار الأهم من حيث الحساسية والخصوصية، وهو الخيار الموصى به.

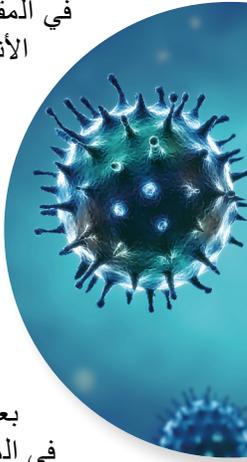
## هل يوجد علاج؟

يتم علاج الأنفلونزا غير المصحوبة بمضاعفات ولا أمراض كامنة بحسب الأعراض. يجب على المرضى الذين يعانون من أمراض كامنة و/أو عوامل خطر استشارة طبيبهم في وقت مبكر من ظهور الأعراض (خلال أول يومين) من أجل بدء تلقي علاج مضاد للفيروسات.

غالباً ما يؤدي تضرر الجهاز التنفسي إلى عدوى ثانوية (عدوى بكتيرية إضافية). مما قد يؤدي إلى تفاقم المرض بشكل كبير. في هذه الحالة، يلزم تلقي العلاج بالمضادات الحيوية. يرجى مراعاة ما يلي: في حالة الإصابة بعدوى فيروسية مصحوبة بحمى بين الأطفال والشباب، فلا يُسمح بمنح أدوية تحتوي على حمض أسيتيل الساليسيليك (ASA، مثل الأسبرين®).

## ما الأنفلونزا؟

الأنفلونزا (مرض الكريب «الحقيقي») عبارة عن مرض تنفسي حاد. وهي مرض خطير وأحياناً يهدد الحياة وتسببه فيروسات الأنفلونزا. فيروسات الأنفلونزا من النوع A وB تشكل خطورة في المقام الأول على البشر. وتنقسم فيروسات الأنفلونزا من النوع A أيضاً إلى أنواع فرعية مختلفة من حيث بنية سطحها. وتنقسم فيروسات الأنفلونزا من النوع B إلى سلالتين مختلفتين وراثياً في جميع أنحاء العالم، ولكنها لا تنقسم إلى أنواع فرعية.



## ما الأعراض التي قد تظهر؟

بعد فترة حضانة قصيرة من يوم-يومين في المتوسط، يظهر المرض عادةً فجأة (في غضون عدة ساعات) بحدوث حمى (ك) (38,5 م) والتهاب في الحلق وسعال جاف، مصحوباً بألم في العضلات أو الأطراف أو الظهر أو الصداع. بالإضافة إلى ذلك، قد يسود شعور بالغثيان والقيء والإسهال فضلاً عن الضعف العام والتعرق. عادة ما تكون مدة المرض أسبوعاً واحداً. المضاعفات الأكثر شيوعاً هي الالتهاب الرئوي. قد تتطور التهابات الأذن الوسطى أيضاً بين الأطفال. نادراً ما يحدث التهاب في الدماغ أو عضلة القلب.

قد تحدث تطورات مرضية خطيرة، وقد تصل إلى الوفاة، خاصة بين كبار السن ومن يعانون من أمراض كامنة (مثل أمراض القلب ومرض السكري إلخ). والحمل، خاصة في مرحلة متقدمة، يزيد من خطر الإصابة بمرحلة مرض شديدة.

## كيف يمكن أن أصاب بالعدوى؟

تنتقل الفيروسات بشكل رئيسي عن طريق العدوى بالرذاذ (خاصة بسبب السعال والعطس)، ولكن أيضاً عن طريق الأيدي والأسطح الملوثة وملامسة الأغشية المخاطية بعد ذلك. قد ينقل المرضى المرض في اليوم السابق لظهور الأعراض وحتى حوالي أسبوع بعد ظهور العلامات الأولى للمرض. ويمكن للأطفال أو من يعانون من ضعف في جهاز المناعة أيضاً إفراز الفيروسات لفترة أطول.

تتغير فيروسات الأنفلونزا باستمرار وغالباً ما تكون سلالات جديدة. وقد تؤدي هذه المتغيرات إلى زيادة احتمالية إصابتك بفيروسات الأنفلونزا وبالمرض في الكثير من الأحيان طوال حياتك. وهذا هو السبب في أن تطعيم الأنفلونزا يتم تعديله أيضاً كل عام تقريباً.

## كيف يمكنني حماية نفسي؟

أفضل حماية ضد الأنفلونزا هي التطعيم، والذي يجب تلقيه سنوياً قبل بدء موسم الأنفلونزا، ومن الأفضل أن يكون ذلك في شهري أكتوبر ونوفمبر. منذ سنوات عديدة، يوجد تطعيم ضد الإنفلونزا يمكن تحمله بشكل جيد. وقد يحدث تهيج موضعي في موضع الحقن (احمرار وتورم وألم) لعدة أيام، وهو علامة طبيعية على استجابة جهاز المناعة بصورة صحيحة. كما أن التعب والزيادات الطفيفة في درجة الحرارة هي أيضاً آثار جانبية محتملة. وبالنسبة للأطفال من سن عامين إلى 17 عاماً، يوجد أيضاً تطعيم حي موهن، والذي يتم منحه في صورة بخاخ أنفي. إذا ثبت أن لديك حساسية شديدة من بروتين الدجاج، فلا يجب أن تتلقى التطعيم، ويجب سؤال طبيبك مسبقاً.

عند تلقي التطعيم أثناء الحمل، تنتقل الأجسام المضادة إلى الجنين. مما يحمي الرضيع خلال الشهور الأولى من الحياة. توصي اللجنة الدائمة للتطعيم (STIKO) بتلقي لقاح الإنفلونزا لمجموعات الأشخاص التالية، حيث يغطيها التأمين الصحي:

- المعرضون لمخاطر صحية متزايدة بسبب مرض أساسي (مثل أمراض التمثيل الغذائي وأمراض القلب ونقص المناعة إلخ)
- الحوامل (من الثلث الثاني من الحمل؛ في حالة زيادة المخاطر الصحية بسبب مرض أساسي بدءاً من الثلث الأول من الحمل)
- من تزيد أعمارهم عن 60 عاماً
- المقيمون في دور رعاية المسنين ودور الرعاية والطاقم الطبي وطاقم التمريض

### النظافة الصحية:

- اغسل يديك بانتظام وابقهما بعيداً عن وجهك
- السعال بشكل صحي، على سبيل المثال في ثنية الذراع، وليس في اليد
- علاج المرض في المنزل
- حماية أفراد الأسرة بتجنب الاتصال الجسدي
- تهوية الغرف المغلقة بانتظام
- في حالة حدوث وباء: حافظ على مسافة من الآخرين وتجنب الأماكن المزدحمة، وامتنع عن المصافحة، وارزد الكمامات إذا لزم الأمر

