

# سویه جدید آنفلوانزا

## ۲۰۲۵



www.ifsm.ir    instagram: ifsmir

## شبهات‌های آنفلوانزای جدید و کرونا

هر دو ویروس از طریق قطرات تنفسی که هنگام سرفه، عطسه یا صحبت کردن منتشر می‌شوند و نیز تماس با سطوح آلوده منتقل می‌شوند.

هر دو ویروس به دستگاه تنفسی حمله می‌کنند و در موارد شدید باعث عفونت ریه (پنومونی) می‌شوند.

افراد مسن، بیماران دارای مشکلات زمینه‌ای مانند دیابت و بیماری‌های قلبی، و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف در برابر هر دو بیماری آسیب‌پذیرتر هستند.

### تفاوت‌ها

#### زمان بروز علائم

علائم آنفلوانزا سریع‌تر از کرونا ظاهر می‌شوند (۲-۳ روز در مقابل ۵-۱۴ روز)

#### دامنه عوارض

کرونا معمولاً عوارض شدیدتری مانند آسیب‌های طولانی‌مدت ریه و قلب دارد

#### تهیه و تنظیم:

کمیته آموزش فدراسیون پزشکی ورزشی

آنفلوانزا یکی از بیماری‌های شایع ویروسی است که دستگاه تنفسی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد

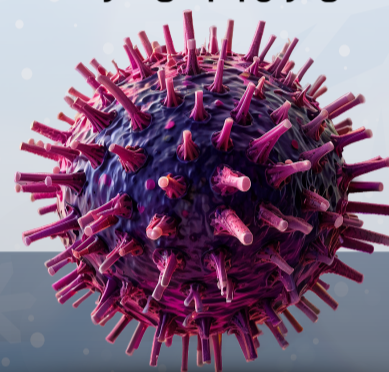
سویه جدید جهشی پیشرفته از ویروس آنفلوانزا است که دستگاه تنفسی را با شدت بیشتری درگیر می‌کند. ویروس از طریق قطرات تنفسی به هنگام سرفه، عطسه یا صحبت کردن و تماس با سطوح آلوده به راحتی منتقل می‌شود.

### دلایل نگرانی درباره گونه جدید

۱. **سرعت شیوع بالا:** این ویروس به سرعت در محیط‌های شلوغ و بسته منتقل می‌شود.

۲. **علائم شدید تنفسی:** باعث مشکلات جدی مانند تنگی نفس و کاهش عملکرد ریه می‌شود.

۳. **احتمال عوارض طولانی‌مدت:** در برخی بیماران، اختلالات تنفسی مزمن به جا می‌گذارد



## روش‌های درمان



۳

استفاده از دمنوش‌های گیاهی

۲

درمان دارویی توصیه شده توسط پزشک

۱

مراقبت‌های اولیه

۱. **استراحت کامل:** استراحت به بدن فرصت مبارزه با ویروس را می‌دهد.

۲. **مصرف مایعات گرم:** برای جلوگیری از کم‌آبی و کاهش تحریک گلو.

۳. **استفاده از بخور:** بخور گرم به باز شدن مجاری تنفسی کمک می‌کند

۳. **استفاده از دمنوش‌های گیاهی:** مانند دمنوش زنجبیل و عسل.

## راه‌های پیشگیری

۱. تزریق واکسن آنفلوانزا.

۲. استفاده از ماسک خصوصاً در محیط‌های عمومی و اجتناب از تماس با افراد بیمار.

۳. شست‌وشوی منظم دست‌ها با آب و صابون.

۴. تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه‌ها و سبزیجات غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C.

## علائم گونه جدید آنفلوانزا



**عطسه و گلودرد**  
از علائم اولیه که با پیشرفت بیماری شدت می‌یابند



**تب بالا**  
معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود



**تنگی نفس**  
یکی از بارزترین علائم در این گونه است



**سرفه خشک**  
که ممکن است به سرفه‌های خلط‌دار تبدیل شود



**خستگی شدید**  
ضعف عمومی که می‌تواند تا هفته‌ها ادامه داشته باشد



**درد قفسه سینه**  
ناشی از التهاب و فشار در ریه‌ها

توجه: الزاماً همه علائم ممکن است در یک فرد مشاهده نشود

