

علاج الإنفلونزا الوبائية

معلومات مجتمعية

توفر ورقة المعلومات هذه معلومات حول علاج الإنفلونزا الوبائية.

هل أنا مصاب بالإنفلونزا؟

أبرز سمات الإنفلونزا (انفلونزا) هي الظهور المفاجئ للحمى (38 درجة مئوية أو أكثر)، والسعال الجاف وأوجاع الجسم، وخصوصاً الرأس، وأسفل الظهر والساقين. وعادة ما سوف تشعر بضعف وتعب للغاية، وسوف لا تريد الخروج من السرير. يمكن أن تكون الأعراض الأخرى مثل القشعريرة، وآلم خلف العينين، وفقدان الشهية، وإلتهاب الحلق وسيلان أو إنسداد الأنف. وتكون الإصابة بالإنفلونزا أكثر احتمالاً إذا كنت على اتصال مع شخص مصاب بالفعل، أو تعرضت لبعض الأنواع الأخرى مثل السفر إلى الخارج إلى المناطق التي تنتشر فيها الإنفلونزا.

ما الذي يمكن توقعه مع الإنفلونزا:

- اليوم 1-3: ظهور مفاجئ للحمى، والصداع، وآلام في العضلات وضعف، وسعال جاف، وإلتهاب الحلق وأحياناً إنسداد الأنف.
 - اليوم 4: انخفاض درجة الحرارة وآلام العضلات. حلق أجش أو جفاف أو مؤلم، سعال واحتمال عدم راحة معتدل في الصدر يصبح أكثر وضوحاً. قد تشعر بالتعب أو بدون طاقة.
 - اليوم 8: انخفاض الأعراض. قد يستمر السعال والتعب من اسبوع إلى أسبوعين أو أكثر.
- في حالة حدوث وباء، قد تكون أعراض الإنفلونزا أشد من المضاعفات المعتادة وغير المتوقعة التي قد تتطور. قد يكون من الضروري طلب المشورة الطبية في وقت مبكر أثناء الوباء.

ما هي الأدوية التي يجب أن أتناولها؟

قد تكون هناك كمية محدودة من الأدوية المضادة لفيروسات الإنفلونزا أثناء الوباء. ستوفر الحكومة الأسترالية المعلومات حول توفر هذه الأدوية أثناء الوباء وسوف تضمن أن أولئك الذين في أشد الحاجة إليها سوف يحصلون عليها. هذه الأدوية لا تكون فعالة إلا إذا بدأت بأخذها في غضون الـ 24 إلى 48 ساعة الأولى من المرض. من المهم أن تطلبوا الرعاية الطبية في وقت مبكر بحيث يمكن البدء بالأدوية المضادة للفيروسات على الفور عند اللزوم.

نصائح لشراء الأدوية التي هي بدون وصفة طبية:

- من الأفضل شراء العلاج الذي يعالج فقط واحد من الأعراض؛ بهذه الطريقة أنت لا تأخذ مواد لا تحتاج إليها، أو التي قد تؤدي إلى حدوث رد فعل عكسي.
- اقرأ الملصق للتأكد من أن العنصر يعالج الأعراض الخاصة بك.
- تتجه الأدوية ذات المفعول الطويل بأن يكون لها آثار جانبية أكثر من الأدوية قصيرة المفعول.
- اقرأ الملصق ولاحظ أي آثار جانبية محتملة أو تفاعلات مع الأدوية الأخرى أو الحالات الصحية.
- إذا كنت تعاني من مرض مزمن وتأخذ الأدوية التي هي بصفات طبية، اسأل الصيدلي أو طبيبك لكي يقترح الدواء الذي من شأنه أن يكون آمناً بالنسبة لك أن تأخذه.
- كبار السن هم أكثر حساسية للأدوية بشكل عام وقد يواجهون آثار جانبية أكثر، خصوصاً في الجهاز العصبي، مثل الإرتباك.
- إذا كان لديك أي أسئلة بشأن الأدوية، تحدث مع طبيبك أو الصيدلي.

ما هي أفضل الأشياء التي يمكن القيام بها للاعتناء بنفسك؟

- الراحة - ربما تشعر بالضعف الشديد والتعب حتى تعود درجة حرارتك إلى وضعها الطبيعي (حوالي ثلاثة أيام)، وسوف توفر الإستراحة الراحة وتسمح لجسمك لإستخدام طاقته لمكافحة العدوى.
- البقاء في المنزل - يجب عليك البقاء بعيداً عن مكان العمل/المدرسة وتجنب الاتصال مع الآخرين قدر الإمكان بينما تكون الإصابة معدية. الفترة التي يمكن أن ينشر فيها شخص فوق 12 سنة من العمر العدوى هي حوالي سبعة أيام من وقت ظهور الأعراض الأولى.
- شرب الكثير من السوائل - هناك حاجة إلى مزيد من السوائل لتحل محل تلك التي فقدت بسبب الحمى (من خلال التعرق). إذا كان البول غامق اللون، تحتاج إلى شرب السوائل أكثر. حاول شرب كوب من السوائل، مثل الماء، كل ساعة بينما تكون مستيقظاً.

نصائح أخرى مفيدة لمساعدتك على الشفاء من الإنفلونزا:

- خذ المسكنات البسيطة مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين وفقاً للتعليمات على العبوة، لتخفيف ألم العضلات وخفض درجة حرارتك (ما لم يقل طبيبك خلاف ذلك).
- لا يجب أن يأخذ الأطفال دون 18 سنة من العمر أي أدوية تحتوي على الأسبرين. لقد عُرف بأن الجمع بين الإنفلونزا والأسبرين عند الأطفال يسبب متلازمة راي، وهي حالة خطيرة جداً تؤثر على الجهاز العصبي والكبد.
- المضادات الحيوية ليست فعالة ضد الإنفلونزا لأن الإنفلونزا هي فيروس والمضادات الحيوية تحارب البكتيريا. ومع ذلك، فإن طبيبك قد يصفها لك إذا أصبحت تعاني من إلتهاب بكتيري بالإضافة إلى الإنفلونزا.
- الغرغرة مع كوب من الماء الدافئ لتخفيف إلتهاب الحلق. الملابس الخالي من السكر أو أقراص المص (lozenges) تساعد أيضاً.
- زجاجة الماء الساخن أو وسادة التدفئة يمكن أيضاً أن تخفف آلام العضلات. قد يكون الحمام الدافئ مهدئ.
- استخدام قطرات أو رذاذ الأنف المالحة للمساعدة في تهدئة أو إنسداد الأنف. تساعد مزيلات الإحتقان على تقليص الأوعية الدموية المنتفخة في الأنف. تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي عن الدواء الذي سوف يكون أفضل واحد بالنسبة لك.
- لا تدخن - سوف يهيج التدخين الشعب الهوائية التالفة.
- يمكن أن يكون السعال مفيداً إذا كان يتخلص من المخاط.
- حاول استنشاق الهواء الرطب الدافئ. قم بغلي غلاية ماء وضع الماء في وعاء على الطاولة. وضع رأسك فوق الوعاء مع منشفة فوق رأسك وإستنشق الهواء الدافئ لمدة تصل إلى 20 دقيقة. لا تضع أي شيء في الماء.
- أطلب المساعدة إذا كنت تعيش لوحده، أو والد غير متزوج/والدة غير متزوجة، أو مسؤول عن رعاية شخص ضعيف أو مُعاق. قد تحتاج إلى الاتصال بشخص ما لمساعدتك حتى تشعر بالتحسن.
- تذكر، إذا كنت تشتري الدواء من الصيدلية لعلاج الأعراض الخاصة بك (من دون وصفة طبية)، تحقق مع الصيدلي لمعرفة ما إذا كان أفضل دواء بالنسبة لك. أذكر إذا كان لديك مرض مزمن أو تتناول أي أدوية أخرى.

معلومات إضافية

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

دائرة :Department of Health and Human Services

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

الهاتف: 1300 651 160

مصرحة ومنشورة من قبل حكومة فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne.

© ولاية فيكتوريا، Department of Health and Human Services حزيران/يونيو 2016.