

أنت وإنفلونزا الخنازير

ما هي إنفلونزا الخنازير؟

إنفلونزا الخنازير هي مرض تنفسي للخنزير يسببه فيروس إنفلونزا نوع "أ" وهو الذي يسبب اندلاع المرض بشكل منتظم عند الخنازير. عادة لا يصاب الإنسان بإنفلونزا الخنازير، ولكن يمكن أن يحدث هذا الأمر ويصاب الإنسان بهذا النوع من الإنفلونزا. ومن الشائع أن ينتقل فيروس إنفلونزا الخنازير من شخص إلى آخر، ولكن في الماضي كان هذا الانتقال محدد ولم يتعدى أكثر من إصابة ثلاثة أشخاص.

هل هناك أشخاص مصابون بفيروس إنفلونزا الخنازير في الولايات المتحدة؟

في أواخر شهر آذار ومقبل شهر نيسان، ظهرت أول حالات لإصابات بشرية بمرض إنفلونزا الخنازير نوع "أ" فيروس (إيتش1 أن1) في جنوب كاليفورنيا وبالقرب من سان أنطونيو في تكساس. بعض الولايات الأخرى أعلنت أيضاً بعض الإصابات البشرية بهذا الفيروس، وحتى أن بعض الحالات قد ظهرت أيضاً في بلدان عدة حول العالم. آخر الأخبار عن عدد الإصابات المؤكدة بهذا الفيروس في الولايات المتحدة يعلن من قبل مراكز الوقاية من الأمراض سي دي سي على الموقع <http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm> ، وتعمل هذه المراكز مع المؤسسات الصحية التابعة لكل ولاية للبحث والتحقيق في هذا الوضع.

هل أن فيروس إنفلونزا الخنازير ناقل للعدوى؟

مراكز الوقاية من الأمراض سي دي سي أعلنت أن فيروس إنفلونزا الخنازير نوع "أ" (إيتش1 أن1) هو فيروس ناقل للعدوى وهو ينتقل من شخص إلى آخر. وعلى كل حال، فإنه غير معلوم حتى هذا الوقت كيفية سهولة انتقال الفيروس بين الناس.

ما هي العلامات والعوارض لإنفلونزا الخنازير عندما تصيب الأشخاص؟

عوارض إنفلونزا الخنازير التي تصيب البشر تشبه عوارض الإنفلونزا الإعتيادية التي عادة تصيب الإنسان والتي تشمل الحمى، السعال، ألم أو تقرح في الحنجرة، أو جاع جسدية، صداع، قشعريرة وارهاق. أعلن بعض المصابين أنهم أصيبوا أيضاً بإسهال وتقيؤ مصحوبه مع أصابتهم بفيروس الإنفلونزا. في الماضي ظهرت أمراض خطيرة (مثل التهاب رئوي واخفاق أو فشل في التنفس) وحتى حالات موت مع حالات الإصابة بهذا الفيروس عند الناس. كما هو الحال مع الإنفلونزا الإعتيادية، فإن إنفلونزا الخنازير تجعل الأمراض الضمنية المزمنة الموجودة عند بعض الأشخاص أكثر سوءاً.

كيف ينتشر هذا المرض؟

انتشار فيروس إنفلونزا الخنازير نوع "أ" (إيتش1 أن1) يعتقد انه يحدث بالطريقة نفسها التي ينتشر بها فيروس الإنفلونزا الإعتيادية. فيروس الإنفلونزا ينتشر بشكل رئيسي من شخص إلى آخر عن طريق السعال أو العطاس من قبل الشخص المصاب بهذا الفيروس. واحياناً يصاب بعض الأشخاص عندما يلمسون شيئاً ملوثاً بهذا الفيروس ومن ثم يلمسون افواههم أو أنوفهم.

كيف يمكن لشخص مصاب بالفيروس أن يصيب شخصاً آخر؟

يمكن للأشخاص المصابين بالفيروس أن ينقلوا العدوى إلى الآخرين قبل يوم واحد من بداية ظهور العوارض وحتى 7 أيام أو أكثر بعدما يظهر عليهم المرض. وهذا يعني أنك تستطيع أن تنقل العدوى إلى الآخرين حتى قبل أن تعرف أنت أنك مصاب، وكذلك خلال الإصابة والمرض.

ماذا يجب علي أن أفعل للوقاية من الإصابة؟

أولاً والذي هو أكثر أهمية: أغسل يديك. حاول أن تحافظ على صحة جيدة بشكل عام. خذ قسطاً كافياً من النوم، قم بالتمارين الرياضية، سيطر على التوتر، اشرب مزيداً من السوائل، وتناول الأطعمة المغذية. حاول ان لا تلمس سطح الأشياء التي يمكن أن تكون ملوثة بفيروس الإنفلونزا. تجنب الإحتكاك بأشخاص مرضى.

هل هناك أدوية لمعالجة انفلونزا الخنازير؟

نعم. تتصح مراكز الوقاية من الأمراض بإستعمال "أوسيلتاميفير" أو سيلتاميفير "zanamivir كعلاج أو للوقاية من الإصابة بفيروس انفلونزا الخنازير. تلك الأدوية المضادة للفيروس هي أدوية توصف من قبل الطبيب وتكون على شكل حبوب، أو سائل أو جهاز للإستنشاق والتي تقوم بمحاربة الفيروس ومنعه من التكاثر في الجسم. فإذا أصبت بالمرض، فإن أدوية مضاد الفيروس تجعل المرض أقل حدة وتجعلك تشعر بتحسن بوقت أسرع. ويمكن لتلك الأدوية أن تعمل على الوقاية من حدوث مضاعفات مرضية خطيرة. بالنسبة للعلاج، فإن الأدوية تعمل بشكل أفضل إذا تم استعمالها بشكل مبكر عند الإصابة بمراحل المرض الأولية (أي خلال اليومين الأولين من بداية العوارض).

ما هي المدة التي يمكن لشخص مصاب أن ينقل العدوى إلى شخص آخر؟

الأشخاص المصابون بانفلونزا الخنازير يجب أن يعتبروا أنهم قابلين لنقل العدوى طالما أنهم يعانون من عوارض المرض وحتى بعد 7 أيام من بداية المرض. أما الأطفال وخاصة الصغار منهم يمكن أن يكونوا قابلين لنقل العدوى لوقت أطول.

ما هي الأشياء التي يمكن أن تكون أكثر تعرضاً للتلوث بهذا الفيروس؟

يمكن أن تنتقل الجراثيم عندما يلمس الشخص شيئاً ملوثاً بجراثيم الفيروس ومن ثم يلمس عينه أو أنفه أو فمه. قطرات صغيرة جدا تسبح في الهواء عندما يقوم شخص مصاب بالفيروس بالعطاس. هذه الجراثيم موجودة في الهواء ويمكن ان تنتشر إذا قام شخص بإلتقاط القطرات الهوائية من شخص مصاب من على سطوح بعض الأشياء مثل الطاولة ومن ثم لمس العين أو الفم أو الأنف قبل غسل اليدين.

كم من الوقت يمكن للفيروس أن يعيش خارج الجسم؟

نحن نعلم ان بعض الفيروسات والبكتيريا يمكن أن تعيش 2 ساعة أو أكثر على السطوح الجامدة مثل طاولات الأكل، مقبض الأبواب، والمكاتب. غسل اليدين بإستمرار يمكن ان يساعد على التقليل من نسبة الإصابة من قبل السطوح الملوثة.

ماذا يمكنني عمله لحماية نفسي من الإصابة بالمرض؟

لا يوجد الآن لقاح للحماية من انفلونزا الخنازير. يوجد هناك بعض الأعمال اليومية التي يمكن أن تساعد على الوقاية من انتشار الفيروس الذي يسبب الأمراض التنفسية مثل الإنفلونزا. قم بهذه الأفعال لحماية صحتك:

- غطي أنفك وفمك بمحرمة عند السعال أو العطاس. ثم ارم المحرمة في سلة المهملات بعد استعمالها.
- اغسل يديك مراراً بالماء والصابون، وخاصة بعد السعال أو العطاس. منظف اليدين الذي يحتوي على الكحول هو أيضاً نافع لتنظيف الأيدي.
- تجنب لمس العين والأنف والفم لأن الجراثيم تنتقل بهذه الطريقة.
- حاول تجنب الإحتكاك بالناس المرضى
- إذا أصبت بفيروس الإنفلونزا، فإن مراكز الوقاية من الأمراض تتصح أن تبقى في منزلك ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة وتحديد الإحتكاك مع الآخرين حتى لا تنقل العدوى.

ما هي الطريقة الفضلى لمنع انتشار الفيروس عبر العطاس والسعال؟

إذا كنت مريضاً، حدد علاقتك أو احتكاكك مع الأشخاص الآخرين على قدر ما تستطيع. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة إذا كنت مريضاً. غطي أنفك وفمك بمحرمة عندما تسعل أو تعطس. فذلك يمكن أن يحمي الأشخاص من حولك من ان يصابوا بالعدوى. ضع المحارم المستعملة في سلة المهملات. حتى إذا لم يكن معك محرمة غطي فمك عند السعال أو العطاس، ثم اغسل يديك، وقم بهذا العمل كلما عطست أو سعلت.

ما هي التقنية الأفضل لغسل اليدين للوقاية من افضصابة بالفيروس؟

غسل يديك غالباً سوف يساعد على حمايتك من الجراثيم. اغسل اليدين بالماء والصابون أو نظفهما بمنظف اليدين الذي يحتوي على الكحول. ننصح أنك عندما تغسل يديك – بالصابون والماء الدافئ – أن تغسلهم لمدة 15 – 20 ثانية. عندما لا يتوفر الماء والصابون، فإن القطع المعقمة لمسح لليدين المحتوية على قاتل للجراثيم يمكن أن يستعمل. يمكن أن تجد هذه المنظفات في معظم المتاجر المعروفة. إذا استعملت الجَل، فامسح به اليدين حتى يجف. فمادة الجَل ليست بحاجة إلى الماء لتعمل، فإن الكحول الموجود فيها يقوم بقتل الجراثيم عن يديك.

ماذا يجب عليّ أن أعمل إذا أصبت بالمرض؟

إذا كنت تعيش في مناطق قد ظهرت فيها حالات الإصابة بفيروس الخنازير وشعرت بالمرض وظهرت عليك عوارض مثل عوارض الإنفلونزا الإعتيادية، بما في ذلك الحمى، أوجاع جسدية، رشح من الأنف، ألم في الحنجرة، غثيان أو تقيء أو اسهال، فعليك مراجعة الطبيب وخاصة إذا كنت قلقاً بالنسبة لتلك العوارض. فإن الطبيب المعالج هو الذي يستطيع أن يحدد إذا كان من الضروري اجراء فحص الإنفلونزا أو المعالجة منها.

إذا كنت مريضاً، ابقى في المنزل وحدد علاقتك أو احتكاكك مع الأشخاص الآخرين على قدر ما تستطيع. فذلك يمكن أن يحمي الأشخاص من حولك من ان يصابوا بالعدوى.

إذا كنت مريضاً وعانيت من هذه العوارض التالية، فيجب عليك أن تلجأ الى عناية طبية عاجلة وطارئة.

العلامات المنذرة عند الأطفال التي تستدعي للذهاب إلى الطواريء تشمل:

- التنفس السريع أو صعوبة في التنفس
- ازرقاق لون الجلد (يتحول اللون إلى أزرق)
- عدم شرب السوائل بشكل كافٍ
- صعوبة في الإستيقاظ من النوم أو عدم التعامل مع الآخرين
- يصبح الطفل سريع الغضب ولا يرغب أن يحمله أحد
- عوارض مثل الإنفلونزا الإعتيادية التي تتحسن ثم تعود مع حمى وسعال أسوأ من الأول
- حمى مع طفح جلدي

العلامات المنذرة عند البالغين التي تستدعي للذهاب إلى الطواريء تشمل:

- صعوبة في التنفس أو قصور النفس
- وجع أو ضغط في الصدر أو في أسفل البطن
- دوار مفاجيء
- ارتباك فكري
- تقيء مستمر وقاسي

كم هو خطير الإصابة بفيروس انفلونزا الخنازير؟

كما هو الحال مع الانفلونزا الإعتيادية، فإن انفلونزا الخنازير عند الأشخاص يمكن أن تختلف بحدتها من معدل معتدل إلى خطير. من عام 2005 وحتى كانون الأول، يناير 2009، 12 حالة من الإصابة بفيروس انفلونزا الخنازير أصابت الأشخاص في الولايات المتحدة ولم يحدث حالات موت سابقة. ولكن فإن فيروس انفلونزا الخنازير يمكن أن يكون خطيراً. في أيلول عام 1988 دخلت امرأة حامل بعمر 32 سنة إلى المستشفى في ولاية ويسكنسن بسبب مرض التهاب الرئة بعد اصابتها بفيروس انفلونزا الخنازير وماتت بعد 8 أيام. اندلاع فيروس انفلونزا الخنازير في فورت ديكس في ولاية نيو جيرسي الذي حدث عام 1976 والذي سبب إصابة 200 شخص وأدى إلى أمراض خطيرة عند العديد من الأشخاص وسجل حالة موت واحدة.

هل أحصل على انفلونزا الخنازير اذا تناولت أو حضرت لحم الخنزير؟
لا، انفلونزا الخنازير لا تنتقل عن طريق الطعام. لا يمكن أن تصاب بفيروس انفلونزا الخنازير اذا تناولت لحم الخنزير أو مشتقاته. تناول لحم الخنزير المعد والمطهي بطريقة صحيحة هو آمن.

ماذا يمكنك عمله لتحافظ على صحتك

يوجد هناك بعض الأعمال اليومية التي يمكن أن تساعد على المحافظة على صحة أفضل:

- غطي أنفك وفمك بمحرمة عند السعال أو العطاس. ثم ارم المحرمة في سلة المهملات بعد استعمالها.
- اغسل يديك مراراً بالماء والصابون، وخاصة بعد السعال أو العطاس. منظف اليدين الذي يحتوي على الكحول هو أيضاً نافع لتنظيف الأيدي.
- تجنب لمس العين والأنف والفم لأن الجراثيم تنتقل بهذه الطريقة.

حاول تجنب الإحتكاك بالناس المرضى

- تنتقل العدوى من شخص إلى آخر بواسطة السعال أو العطاس من قبل شخص مصاب.
- اذا أصبت بفيروس الإنفلونزا، فإن مراكز الوقاية من الأمراض تنصح أن تبقى في منزلك ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة وتحديد الإحتكاك مع الآخرين حتى لا تنقل العدوى.
- لا تشارك الأرجيلة مع أشخاص آخرين، وتجنب القرب من أشخاص مرضى.