أنا طبيب..

أنصح زملائي بأخذ تطعيم الإنفلونزا حتى لا تنتقل العدوى لنا ولعائلاتنا ومرضانا

بادر بأخذ تطعيم الإنفلونزا

وزارة الصحة
Ministry of Health

توصي به
منظمة الصحة العالمية

واحْمِ نفسك وعائلتك ومرضاك

للمزيد من المعلومات: www.moh.gov.sa/flu

/SaudiMOH /SaudiMOH

937

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة بين البشر نتيجة للإصابة بفيروسات الإنفلونزا، وتصيب جميع الفئات العمرية. تتراوح الإصابة ما بين خفيفة و شديدة وقد تؤدي إلى الوفاة أحياناً.

تتسبّب الإنفلونزا في حدوث أوبئة سنوية تبلغ ذروتها خلال فصل الشتاء في المناطق معتدلة المناخ، وتتسبّب تلك الأوبئة السنوية في جميع أنحاء العالم في حدوث نحو ٣-٥ ملايين من الحالات المرضية الشديدة ونحو ٢٥٠,٠٠٠ - ٥٠٠,٠٠٠ حالة وفاة لا سيما في الفئات الأكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا.

وهناك ثلاثة أنماط رئيسية من فيروس الإنفلونزا الموسمية (A, B, C)، حيث تتفرع فيروسات الإنفلونزا من النمط A إلى عدة أنماط فرعية حسب نوع البروتين السطحي للفيروس والذي قد يتغير نتيجة عمليات جينية أو بيئية مختلفة، ومن أهمهما النمطان الفرعيان: A (H_3N_2) و A (H_1N_1) اللذان تم رصدهما من قبل منظمة الصحة العالمية كأكثر الأنماط انتشارا بين البشر.

أما حالات الإنفلونزا من النمط (C) فهي أقل حدوثاً مقارنة بالنمطين الآخرين، وعليه فإن لقاحات الإنفلونزا الموسمية الحالية لا تشمل إلا الفيروسات من النمطين (A, B).

علامات وأعراض الإصابة بالإنفلونزا:

- ارتفاع حرارة الجسم (حمّى) بشكل مفاجئ، (قد لا تظهر الحمّى عند جميع المصابين)
- الإصابة بسعال (عادة ما يكون جافاً)
- التهاب الحلق وسيلان الأنف أو انسداده
- صداع
- آلام في الجسم والعضلات والمفاصل
- الشعور بالتعب والإعياء
- القيء أو الإسهال عند بعض الأشخاص وخاصة الأطفال

ويُشفى معظم المرضى من الحمى والأعراض الأخرى في غضون أسبوع واحد دون الحاجة إلى عناية طبية. ولكن يمكن للإنفلونزا أن تتسبب في حدوث حالات مرضية شديدة أو أن تؤدي إلى الوفاة إذا ما حدثت بين الفئات الأكثر عرضة للخطر.

طرق انتشار العدوى:

تنتشر الإنفلونزا الموسمية بسهولة وذلك عن طريق:

١- استنشاق حبيبات الرذاذ الحامل للعدوى والمتطايرة في الهواء من الشخص المصاب عند السعال أو العطس.

٢- لمس الأسطح الملوثة بفيروس الإنفلونزا ومن ثم لمس العينين أو الأنف أو الفم.

وتتراوح الفترة الزمنية لانتقال العدوى من يوم واحد قبل ظهور الأعراض إلى ٥-٧ أيام بعدها. كما يمكن أن تستمر هذه الفترة لمدة زمنية أطول عند الأطفال والأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة.

و لمنع انتشار العدوى ينبغي إتباع آداب السعال والعطس (تغطية الأنف والفم عند السعال أو العطس والمداومة على غسل اليدين بانتظام).

هل تعتبر الإنفلونزا الموسمية من الأمراض الخطيرة؟

تختلف الإنفلونزا من موسم لآخر ويصعب التنبؤ بمدى خطورتها وهذا يعتمد على عدة عوامل منها:

- نوع الفيروسات المنتشرة (السارية)
- عدد الأشخاص الذين تم إعطاؤهم اللقاح (نسبة التغطية)
- مطابقة اللقاح المتوفر مع الفيروس المسبب للإنفلونزا

الفئات الأكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا:

يمكن أن تصيب الإنفلونزا جميع الفئات العمرية، غير أن هناك فئات أكثر عرضة لمضاعفات العدوى وهؤلاء ينصح بإعطائهم لقاح الإنفلونزا الموسمية سنوياً، وهذه الفئات هي:

١. المصابون بحالات مرضية مزمنة:
- الربو (حتى لو كانت الحالة مستقرة) وأمراض الرئة المزمنة الأخرى
- أمراض القلب المزمنة (التشوّهات الخلقية، قصور عضلة القلب وأمراض الشريان التاجي)
- مرض السكري
- أمراض الكلى المزمنة
- أمراض الكبد المزمنة
- ضعف الجهاز المناعي الوراثي والمكتسب (مثل مرضى السرطان والمرضى الذين يتناولون أدوية الكورتيزون)
- السمنة المفرطة

٢. المسنون الأكثر من ٦٥ سنة

٣. الأطفال أقل من ٥ سنوات وخاصّة من تقل أعمارهم عن السنتين

٤. النساء الحوامل (في أي مرحلة من مراحل الحمل)

٥. المقيمون في مراكز الرعاية الخاصة (المسنين أو المعاقين)

٦. من يودون الذهاب للحج والعمرة (وإن كان في فصل الصيف) وذلك لزيادة احتمالية وفادة الفيروس من نصف الكرة الجنوبي أو الشمالي خلال موسمي الحج والعمرة
٧. الفئات الأخرى، مثل العاملين الصحيين أو الذين يعتنون بأطفال تقل أعمارهم عن ٥ سنوات وخاصة من يعتنون بأطفال أقل من عمر ٦ أشهر حيث تكون مضاعفات الإنفلونزا لديهم أكثر حدة ولا يمكن أن يأخذوا اللقاح لصغر سنهم

مضاعفات الإنفلونزا:

يمكن أن تتسبب الإنفلونزا في المضاعفات الآتية:
- الالتهاب الرئوي البكتيري
- التهابات الأذن
- التهابات الجيوب الأنفية
- الجفاف (فقد السوائل)
- تفاقم الأمراض المزمنة (مثل قصور عضلة القلب الاحتقاني ، الربو، مرض السكري)

العلاج في حال التعرض للإنفلونزا:

الأدوية المضادة للفيروسات متوفرة وهي فعّالة في الوقاية من المرض وكذلك علاجه. وهناك صنفان من تلك الأدوية:

١. الأدامانتين (الأمانتادين والريمانتادين)
٢. مثبطات نورامينيديز الإنفلونزا (الأوسيلتاميفير والزانااميفير)

وقد يحدث تطور لبعض فيروسات الإنفلونزا بحيث تكون مقاومة للأدوية المضادة لها، مما يحد من مدى فعالية الأدوية المضادة للفيروسات. وتقوم منظمة الصحة العالمية برصد حساسية فيروسات الإنفلونزا المنتشرة تجاه الأدوية المضادة لها.

الوقاية من المرض:

إن الطريقة الأفضل للوقاية من الإنفلونزا أو مضاعفاتها الخطيرة هي الحصول على تطعيم الإنفلونزا كل عام.

وقد تم إتاحة التطعيمات المأمونة والناجعة واستخدامها منذ ما يزيد عن ٦٠ عاماً. ويمكن لتطعيم الإنفلونزا وقاية البالغين الأصحاء من حدوث المرض بنسبة تصل إلى ٩٠ بالمئة.

كما يمكنه الإسهام في الحد من حدوث حالات مرضية شديدة أو مضاعفات بين المسنين بنسبة ٦٠ بالمئة تقريباً والحد من حدوث الوفاة بسبب المرض أو مضاعفاته بنسبة ٨٠ بالمئة.

هناك نوعان من لقاح الإنفلونزا:

١. لقاح الإنفلونزا عن طريق الحقن: وهو عبارة عن لقاح يحتوي على فيروس مُعطّل (Inactivated Vaccine)، يُعطى عن طريق الحقن للأشخاص من عمر ٦ أشهر وأكثر بما في ذلك الأشخاص البالغين الأصحاء والنساء الحوامل ومن يعانون من أمراض مزمنة.

٢. لقاح الإنفلونزا بالأنف عن طريق الرذاذ (Nasal-Spray Flu Vaccine) ويحتوي هذا اللقاح على فيروس حي مُضعّف لا يتسبب في مرض الإنفلونزا. ويعطى من سنتين إلى ٤٩ سنة ولا يعطى للنساء الحوامل والأطفال دون السنتين وكبار السن فوق ٦٥ سنة.

إن الطريقة المثلى للوقاية من الإنفلونزا
هي أخذ التطعيم سنوياً.

بعد أخذ التطعيم يقوم الجهاز المناعي بإنتاج الأجسام المضادة للفيروس والتي قد تستغرق أسبوعين حيث يكتسب بعدها الجسم المناعة الواقية من العدوى بفيروسات الإنفلونزا الموسمية ولكنه لا يقي من الإصابة بالفيروسات الأخرى التي تسبب أعراضاً مشابهة.

وهناك نوعان من التطعيم أحدهما لنصف الكرة الشمالي وآخر لنصف الكرة الجنوبي وذلك حسب نوع فيروسات الإنفلونزا السارية في نصفي الكرة الأرضية.

ويبلغ نجاح التطعيم ضد الإنفلونزا أعلى مستوياته عندما تتوافق الفيروسات السارية بشكل جيد مع فيروسات اللقاح. والمُلاحظ أن فيروسات الإنفلونزا تتغير بانتظام، وعليه تقوم منظمة الصحة العالمية برصد فيروسات الإنفلونزا التي تسري بين البشر في نصفي الكرة الأرضية ومن ثم توصي كل عام باستخدام تركيبة لقاح معينة تستهدف السلالات الأكثر تمثيلاً لما يسري من فيروسات.

يوجد حاليا تطعيم الإنفلونزا الثلاثي يحتوي على نوعين من النمط A (H3N2,H1N1) ونوع من النمط B (وهناك أيضاً تطعيم رباعي جديد يشتمل نوعين من النمط A ونوعين من النمط B).

أعراض التطعيم الجانبية:

يعتبر تطعيم الإنفلونزا آمناً ولكن من الممكن أن تصاحبه بعض الأعراض الموضعية المؤقتة التي لا تزيد مدتها عن ٤٨ ساعة على أكثر تقدير مثل:

- احمرار أو تورم بسيط في موضع الحقن
- ارتفاع طفيف في درجة الحرارة
- آلام طفيفة في الجسم
- احتقان في الحلق

موانع أخذ اللقاح:

هناك بعض الأشخاص الذين لا يُعطى لهم اللقاح إلا بعد استشارة الطبيب وهؤلاء هم:

- من لديهم حساسية شديدة من البيض.
- من لديهم حساسية شديدة ضد لقاح الإنفلونزا في وقت سابق.
- من ظهرت لديهم متلازمة غيلان باري (Guillain Barre Syndrome) في وقت سابق بعد أخذ اللقاح.
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٦ أشهر.
- الأشخاص الذين لديهم ارتفاع شديد أو متوسط في درجة الحرارة (ولكن يمكنهم أخذ اللقاح بعد أن تستقر لديهم درجة الحرارة).