

أنفلونزا الخنازير .. ما يجب أن تعرفه عنها .. وكيفية الوقاية منها

ينشغل العالم بمحاربة أنفلونزا الخنازير التي أخذت تنتشر في أماكن عديدة من العالم ، وأدت إلى عدد كبير من الوفيات في مناطق مختلفة . ولما كانت الوقاية ومعرفة المرض هي الجانب الأهم في عدم وقوع ضحايا لهذا المرض ، فلا بد من نشر معلومات متكاملة عن هذا المرض .

ما هي أنفلونزا الخنازير؟

أنفلونزا الخنازير هي مرض يصيب الجهاز التنفسي للخنازير وتسببه فيروسات أنفلونزا من نوع (A) (النوع الفرعي NI H1) ، والذي يسبب انتشاراً سريعاً بين الخنازير. لا يصاب الناس عادة بأنفلونزا الخنازير ، لكن العدوى بين البشر قد تحدث ، وهي تحدث الآن بالفعل. وقد ذكرت التقارير أن فيروسات أنفلونزا الخنازير تنتقل من شخص إلى آخر ، وأن هذا الانتقال كان محدوداً في الماضي ولا يمتد لأكثر من ثلاثة أشخاص.

العلامات والأعراض

أعراض أنفلونزا الخنازير التي تظهر على البشر تشبه أعراض الأنفلونزا العادية وتشمل الحمى (ارتفاع الحرارة أكثر من 37,8 درجة مئوية) والسعال والتهاب الحلق والكحة والصداع والقشعريرة وآلام في أنحاء متفرقة من الجسم والإعياء. وذكرت التقارير أن بعض الأشخاص قد أصيبوا بالإسهال والتقيؤ كأعراض مصاحبة لأنفلونزا الخنازير.

في الماضي ، ارتبط المرض الشديد (الالتهاب الرئوي وضيق التنفس) بأنفلونزا الخنازير التي يصاب بها البشر ، والتي أدت إلى عدد من حالات الوفاة. وكما هي الأنفلونزا الموسمية ، قد تؤدي أنفلونزا الخنازير إلى أن تصبح الأعراض الصحية المزمنة أسوأ مما هي عليه.

كيف تنتشر أنفلونزا الخنازير؟

يعتقد أن انتشار فيروس أنفلونزا الخنازير يحدث بنفس الطريقة التي تنتشر بها الأنفلونزا الموسمية. ذلك أن فيروسات الأنفلونزا تنتشر بشكل رئيسي من شخص إلى آخر من خلال السعال أو إذا عطس الشخص المصاب بالأنفلونزا. وأحياناً يصاب الشخص بالعدوى إذا ما لمس شيئاً ملوثاً بفيروسات الأنفلونزا وقام بعد ذلك بلمس فمه أو أنفه.

التقليل من خطر الوباء

يمكن التقليل من خطر إنتشار الوباء عن طريق اتخاذ عدد من الإجراءات التي تعمل على حصر الوباء في أضيق نطاق ممكن ، ومن هذه الإجراءات ذبح أعداد كبيرة من الحيوانات المصابة ، أو التي يحتمل لإصابتها بالمرض.

الحجر الصحي ، وضع المزارع المصابة في حالة حجر صحي

تلقيح الطيور ضد الفيروس ، وهذه النقطة مازالت مثاراً للجدل والخلاف. أندونيسيا بدأت تلقيح الدواجن منذ يوليو ٢٠٠٤ ، كما أن تايلاند تنظر في تطبيق الإجراء نفسه.

تلقيح الأشخاص المشاركين في عمليات الذبح بلقاح ضد الأنفلونزا العادية وذلك لتقليل خطر إصابتهم بكل من أنفلونزا الطيور وأنفلونزا البشر في وقت واحد.

كيف يمكن للعدوى أن تنتقل من شخص إلى آخر؟

يمكن للعدوى أن تنتقل عن طريق الأشخاص المصابين منذ اليوم الأول ، وقبل تطور الأعراض ، حتى سبعة أيام أو أكثر منذ الإصابة بالمرض. هذا يعني أن بإمكانك نقل الانفلونزا إلى شخص آخر حتى قبل أن تعرف بأنك مريض ، بالضبط كما يمكن أن تنتقل العدوى أثناء مرضك.

الصحة أثناء السفر

لم توص منظمة الصحة العالمية بوضع أي قيود على السفر إلى المناطق التي ينتشر فيها المرض ، ومن ضمنها الدول التي ظهرت فيها حالات إصابة بشرية. كما أن منظمة الصحة العالمية لم توص في الفترة الأخيرة بإجراء أي فحص روتيني للمسافرين القادمين من مناطق مصابة.

الإجراءات الوقائية

لا يوجد حالياً لقاح للحماية من انفلونزا الخنازير. لكن هناك إجراءات يومية يمكن أن تساعد في منع إنتشار الجراثيم التي تسبب أمراضاً تنفسية كالانفلونزا. هذه خطوات يومية للحفاظ على صحتك: غط أنفك وفمك بمنديل عندما تسعل أو تعطس. إحرص على إلقاء المنديل في سلة المهملات بعد استخدامه.

اغسل يديك بالماء والصابون بكثرة ، وخاصة بعد السعال أو العطس. منظفات الأيدي التي تحتوي على الكحول فعالة أيضاً.

حافظ على مستويات عالية من النظافة الشخصية بصورة دائمة ، خاصة قبل إعداد الطعام وبعده ، وعند الخروج من الحمام.

تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك. فالجراثيم تنتشر بهذه الطريقة.

حاول تجنب ملامسة الأشخاص المرضى أو الإتصال القريب معهم.

تجنب الأسواق التي تباع فيها حيوانات حية ، وكذلك الإبتعاد عن مزارع الدواجن والخنازير في البلدان المصابة.

إذا كنت في منطقة مصابة ، احصل على عناية طبية مباشرة إذا ظهرت عليك أعراض تشبه أعراض الانفلونزا (ارتفاع في الحرارة ، آلام جسدية ، سعال وإحمرار في الأنف).

أفضل طريقة للحد من إنتشار الفيروس

إذا كنت مريضاً ، عليك أن تحد من تواصلك مع الناس بأكبر قدر ممكن. لا تذهب إلى العمل ، ولازم البيت أو غرفة الفندق الخاصة بك. غط فمك وأنفك بقناع عندما تسعل أو تعطس. قد يمنع هذا من أن يصاب من حولك بالمرض. وغطي فمك بمنديل عندما تسعل أو تعطس ، إذا لم يكن لديك قناع ، وبعدها اغسل يديك جيداً ، وقم بذلك في كل مرة تسعل أو تعطس.

نصائح للمسافر

هل أنت مضطر للسفر فعلاً؟ إذا كان الأمر كذلك فإن هناك بعض الإجراءات التي عليك إتخاذها قبل السفر إلى المنطقة المصابة: تثقيف نفسك والأشخاص الآخرين المسافرين معك.

أخذ التطعيمات المحددة التي أوصى بها مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة وتايلاند.

تفقد خطة التأمين الصحي الخاصة بك

أما في حالة سفرك إلى منطقة مصابة فإن عليك القيام بما يلي: تجنب جميع التعاملات المباشرة مع الخنازير وتجنب زيارة المزارع.

غسل اليدين بصورة متكررة ودقيقة.

تناول الطعام المطهو جيداً.

البحث عن الرعاية الطبية الفورية إذا ظهرت علامات المرض.

بعد عودتك من السفر عليك إتخاذ الإجراءات التالية: راقب صحتك لمدة ١٠ أيام.

إذا مرضت وأرتفعت حرارتك استشر الطبيب فوراً.

الأمور المتعلقة بسلامة الغذاء

طهو الطعام جيداً.

إتباع إجراءات التعقيم الملائمة.

طبخ اللحم جيداً ، يجب ألا يكون هناك أجزاء باللون "الوردي" في اللحم.

شراء الطعام من أسواق آمنة.

تفقد تاريخ إنتهاء صلاحية الأطعمة (إن وجدت).

ما الذي علي معرفته عن المؤشرات التحذيرية للمرض؟

لدى الأطفال ، تتضمن المؤشرات التحذيرية التي تحتاج لعناية طبية ملحة الأعراض التالية: تنفس سريع أو اضطراب في التنفس.

إزرقاق في لون البشرة.

عدم شرب ما يكفي من السوائل.

عدم الإستيقاظ أو إبداء ردات فعل.

أن يصبح الطفل سريع الغضب وحساساً ولا يرغب بأن يحمله أحد.

تتحسن الأعراض الشبيهة بأعراض الانفلونزا ، لكنها سرعان ما تعود مع حرارة وسعال أسوأ.

إرتفاع في الحرارة مع طفح جلدي.

أما عند البالغين فإن المؤشرات التحذيرية التي تحتاج لعناية طبية ملحة هي: صعوبة في التنفس أو قصور في التنفس.

ألم أو ضغط على منطقة الصدر أو البطن.

الإحساس بدوار مفاجئ.

الإحساس بالتشوش.

تقيؤ شديد أو متواصل.

هل هناك تطعيم يحمي من انفلونزا الخنازير؟

ليس هناك تطعيمات تحتوي على فيروس انفلونزا الخنازير الحالي المسبب للمرض عند البشر. ولا يعرف إن كانت تطعيمات الانفلونزا الموسمية البشرية الحالية يمكن أن تقدم للحماية أم لا. فيروسات الانفلونزا تتغير بشكل سريع جداً. ومن المهم تطوير اللقاح ضد سلامة الفيروس المنتشر حالياً لتقديم أكبر حماية للأشخاص المصابين. ولهذا السبب تحتاج منظمة الغذاء والدواء إلى أكبر عدد ممكن من فيروسات من أجل إختيار أكثر اللقاحات الملائمة للفيروس.

ما هي الأدوية المتوفرة للعلاج؟

الأدوية المضادة لفيروسات الانفلونزا الموسمية متوفرة في بعض الدول وهي تمنع المرض وتعالجه بشكل فعال.

كيف ترفع من مستوى مناعتك لمقاومة انفلونزا الخنازير؟

هناك العديد من الوسائل التي يمكن أن ترفع من مستوى مناعتك في مواجهة انفلونزا الخنازير وغيرها من الأمراض الفيروسية والبكتيرية. العديد من الناس لديهم مناعة ضد السلالة الحالية من الفيروس ، ومعظم الناس لن يمرضوا لأن الأمر يتعلق بعدم قابليتهم للمرض.

الفيروس لن يتكاثر في جسم سليم يتمتع بصحة جيدة. نحن نمتلك بكتيريا عنقودية في حناجرنا ، لكننا نادراً ما نعاني من التهاب الحنجرة ، الأمر ذاته ينطبق على فيروس انفلونزا الخنازير ، المرض سوف يتفشى إذا ما كانت مناعة الشخص منخفضة وكانت حيويته ضعيفة. إذا ما أصبت بالزكام لا تحاول إتخاذ أي إجراء لوقف المواد المخاطية من الخروج ، دع جسمك يتخلص من السموم. معظم الفيروسات تصبح أقل عدوانية بمرور الوقت لأنها تريد أن تنتشر لا أن تقضي على الجسم الذي يستضيفها ، ذلك أنها إذا قتلت الجسم المضيف ستموت هي أيضاً. الفيروسات التي تظل حية هي تلك التي تكون في أجساد تمتلك مناعة قوية ، وهؤلاء يذهبون إلى العمل ويصافحون الآخرين ويعطسون في أي مكان ، لذا يساهمون في نشر الفيروس دون أن يعلموا.

البعض يقولون أن الانفلونزا "تبدأ في الأمعاء وتنتهي في الأمعاء". وهذا يعني أنه إذا كانت عملية الهضم لديك جيدة فإن مقاومتك سوف تصبح أفضل لهذا الفيروس وغيره. كما أن أخذ اللقاحات ضد المرض سوف يساعد على زيادة مقاومتك ، تأكد من التطعيم حديث الصنع ، إذ أن التطعيمات الجديدة مطورة بصورة أفضل.

نصائح علينا اتباعها في نمط حياتنا

١. الحصول على قسط وافر من النوم

لكي تزيد من مقاومة جسمك لأي مرض فإن أفضل ما يمكن لك أن تفعله هو الحصول على قسط وافر من الراحة. جسمك يعرف كيف يتعافى وهو يقوم بذلك بصورة أفضل أثناء النوم. خذ قسطاً كافياً من النوم كل يوم وبصورة منتظمة ، وإذا ما شعرت بالتعب بسبب تعرضك لضغط متزايد على جهاز مناعتك فخذ قيلولة قصيرة ، واذهب إلى الفراش في وقت مبكر ، استرخي ودع جسدك يقوم بأفضل ما يمكن له عمله: الترميم وإعادة البناء.

٢. اشرب الكثير من الماء

أجسادنا مكونة من ٨٠ بالمئة من الماء. اشرب الكثير من الماء كل يوم كي تبقى على خلايا جسمك رطبة ، وكي تتيج لجسمك أن يتخلص من السموم التي في الدم والكبد. للحصول على أفضل النتائج اشرب مياه معدنية نقية وليس مياه غازية أو عصائر.

٣. ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة تزيد من مقاومة جسمك للمرض. إنها تزيد من حركة الدورة الدموية كما تزيد من إفراز الهرمونات المضادة للضغط العصبي. ليس من الضروري أن تكون التمارين عنيفة كي تعطيك الفائدة المرجوة ، فقد أثبت العلماء أن ممارسة المشي بصورة يومية منتظمة أمر جيد لصحتك وسلامتك.

٤. قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق

الفوائد العلاجية للطبيعة بين يديك ، كل ما عليك هو الخروج من المنزل. الهواء النقي ينظف رئتيك وفيتامين "D" الذي عليه من أشعة الشمس أمر عظيم جداً للصحة عموماً. حتى في الأيام الممطرة ، أو في الليل ، يظل الهواء النقي ذو فائدة جمة للصحة. كما أن التعرض للطبيعة ذو فائدة كبيرة في تخفيف الإنفعالات الضارة.

٥. الغذاء والأعشاب والفيتامينات لتحسين جهاز المناعة

عليك أن تتناول أطعمة مغذية ومتوازنة. كما أن بعض الأعشاب ذات فائدة كبيرة في الوقاية وبناء مناعة طبيعية ، من هذه الأعشاب العصفر ، الذي يفضل تناوله باستمرار وقبل المرض. وهناك أيضاً أوراق الزيتون والثوم وحبّة البركة ، أو الحبة السوداء ، والزنجبيل وزيت جوز الهند وشمع العسل الطبيعي والزنك ونبات المليسة والشاي الأخضر والقرفة والمستكة.

كما أن فيتامين (A) واحد من العناصر الأساسية التي تعمل على زيادة خلايا الدم البيضاء التي تحارب المرض. وأثبتت الدراسات أن فيتامين سي يزيد من مقاومة الجسم للمرض ويمنع الانفلونزا إذا ما أخذت جرعة من ألف ملجم كل ست ساعات.