

تب ۴۰ درجه، لرز، دردهای عضلانی، سردرد، گلودرد، سرفه خشک و بی‌حالی گاهی همراه با اسهال و استفراغ از علائم آنفلوانزا در کودکان است



بهتر است به اشتباهی کودک در دوره بیماری احترام گذاشت. غیر از بچه‌هایی که سوءتغذیه جدی و کاهش وزن اولیه دارند، بقیه کودکان به طور طبیعی آنقدر ذخایر دارند که با کم اشتباهی در دوره بیماری اتفاق بدی برای شان نیفتد

دکتر نجفی گفت: آنفلوانزا یک بیماری ویروسی است که با سرماخوردگی فرق می‌کند و در اثر ویروس‌های خاصی پدیدار می‌شود. کودکان زیر پنج سال نسبت به باقی کودکان آسیب‌پذیرتر هستند.

این بیماری در کودکان مسری است. ممکن است در اثر قطراتی که با سرفه و عطسه از دهان خارج می‌شود، منتقل شود یا اینکه سطحی آلوده به این ویروس باشد و توسط کودک لمس شود، اغلب به این دو شیوه قابل انتقال است و ممکن است کودک تا هفت روز ناقل بیماری باشد.

تب ۴۰ درجه، لرز، دردهای عضلانی، سردرد، گلودرد، سرفه خشک و بی‌حالی گاهی همراه با اسهال و استفراغ از علائم این بیماری هستند.

کودکانی که مشکل قلبی یا کلیوی یا دیابت یا مشکل ریوی دارند، بیشتر در معرض آنفلوانزا هستند. اما برای پیشگیری، دور نگه داشتن کودکان از افراد مبتلا یا دوری از فضاهای شلوغ و رعایت بهداشت فردی کاملاً مؤثر است.

برای درمان آنفلوانزا هم معمولاً شربت زینک یا یک سری داروهای آنتی‌بیوتیک داده می‌شود. اما در کل استفاده درست از مواد غذایی بهتر است. غذاهای گرمی مثل سوپ یا غذاهای آب‌پز بسیار مفید هستند. بهتر است سرخ کردن در این روزها مصرف نشود. در مورد مصرف میوه هم بهتر است مرکبات طبیعی مانند آب پرتقال مصرف شود. برای کودکانی که مشکل زمینه‌ای دارند مانند مسائل قلبی و ریوی آنفلوانزا می‌تواند نگران‌کننده‌تر باشد و نیاز به درمان فوری دارد.

تست آنفلوانزا و کووید با هم فرق دارد. دو کیت مختلف دارند و از این طریق قابل تشخیص هستند. یعنی یا پی‌سی‌آر در کووید یا پی‌سی‌آر در آنفلوانزا از فرد مبتلا گرفته می‌شود. گاهی در زمان شیوع بیماری، مثلاً در فصل‌های سرد مانند زمستان و پاییز، دسترسی به داروهای تزریقی مانند داروی آنتی‌بیوتیک، سفوناکسیم یا داروهای استنشاقی مانند دئولین، سخت‌تر می‌شود و والدین در تهیه این داروها دچار چالش می‌شوند. نکته بعدی اینکه آنفلوانزا دوره نهفتگی کوتاه‌تری نسبت به کرونا دارد.

برخی از علائم و نشانه‌ها که بین کووید و آنفلوانزا متفاوت است، می‌توان به تنگی تنفس اشاره کرد که از علامت‌های شایع کروناست اما آنفلوانزا معمولاً باعث تنگی تنفس نمی‌شود. وخامت بیماری و احتمال ابتلا به عفونت حاد هم در کرونا نسبت به آنفلوانزا بیشتر است. کم شدن یا از دست دادن حس بویایی و چشایی هم در کووید رایج است.

برای تقویت سیستم ایمنی بدن هم غذاهایی که ویتامین دی، سی‌بی دارند، مؤثر هستند. مانند مصرف پروتئین، حبوبات، گوشت، هویج و بادام که توصیه می‌شود. شیر گرم هم زمانی که کودک میل به خوردن پیدا کرده باشد، مفید است.

معمولاً ما در بیمارستان کودکان، در کودکان کم‌سال می‌بینیم تب بالا رفته و طول کشیده و سرفه‌های مداوم دارند که درگیری ریه را شرح حال می‌گیریم (علائم بیماری در نظر می‌گیریم). خانواده‌های کودکان کم‌سن، استرس بیشتری دارند و خود این موضوع برای شان چالش ایجاد می‌کند.

معمولاً نوزادان از مادر مبتلا دچار بیماری می‌شوند یا در میهمانی‌ای که حضور داشتند فردی مبتلا، حاضر بوده. دوره درمان شان هم ۷ تا ۱۰ روز است که با مصرف آنتی‌بیوتیک همراه است. اوایل هم تب مداوم دارند. بعد که سلامتی شان را به دست آوردند، به والدین کودک آموزش‌های لازم را می‌دهیم و توصیه می‌کنیم تا مدتی کودک دور از جمعیت باشد، بوسیده نشود و دست و پستونکش به شکل مداوم شسته شود. ماندن در یک اتاق بسته با کسی که می‌ریز است، احتمال سرماخوردن را در بزرگسالان هم بسیار بالا می‌برد، چه رسد به کودکان. در چنین مواقعی، کمی پنجره را باز کنید تا هوا در اتاق جریان پیدا کند. با این کار احتمال بیمار شدن را کاهش می‌دهید. هوای خشک داخل خانه و مکان‌های بسته هم باعث می‌شود که گلودرد و سرفه‌های دردناک، بدتر شوند. دستگاه بخور، هوایی که کودک تنفس می‌کند را مرطوب می‌کند و باعث می‌شود تحمل این بیماری آسان‌تر شود.

گفت‌وگو با دکتر نجفی، متخصص کودکان و راحله خلیل پور پرستار بیمارستان کودکان، به بهانه افزایش آنفلوانزا در کودکان

این بیماری فراگیر در کودکان

آنفلوانزا است یا کرونا

بیشتر به افرادی که با نقص ایمنی مواجه هستند و افراد بالای ۶۵ یا کودکان زیر ۵ سال و همچنین به خانم‌های باردار توصیه می‌شود که استفاده کنند. متأسفانه ما هنوز واکسن را به تعداد همه افراد جامعه در دسترس نداریم. می‌شود گفت که تقریباً با کمبود واکسن آنفلوانزا مواجه هستیم. البته واکسن آنفلوانزا هم به طور کامل پیشگیری نمی‌کند اما خطرات جدی ناشی از این بیماری را خیلی کم می‌کند. علائم آنفلوانزا در کودکان، اکثراً مثل بزرگسالان است. اما حساسیت فصلی هم که شیوع پیدا می‌کند، تشخیص را برای والدین سخت می‌کند که باید بگویم، حساسیت فصلی تب ندارد، شروع هم حاد نیست و درمانش بیشتر از ۱۰ روز طول می‌کشد. بدن درد هم در حساسیت فصلی شایع نیست.

نکته مهم در مورد کودکان، مواد غذایی روزمره و طبیعی است که باید به کودک برسد. لزوماً مکمل‌ها نیاز نیست که به کودک داده شود مگر در موارد کمبود واقعی و با انجام آزمایش و تشخیص پزشک. به جای میوه‌ها و سبزی‌ها و پروتئین و لبنیات و غلات، هر کدام باید به اندازه کافی در هر گروه سنی مصرف شود. مصرف بیشتری هم لازم نیست و اصلاً مدرک معتبری مبنی بر اثر معجزه‌آسای مولتی‌ویتامین‌ها و مکمل‌ها وجود ندارد؛ فقط در دوره بیماری می‌شود از مولتی‌ویتامین‌ها، آن هم با توصیه پزشک استفاده کرد که شربت‌های مختلفی هم برای بچه‌هایی که سوءتغذیه جدی و کاهش وزن اولیه دارند، بقیه کودکان به طور طبیعی آنقدر ذخایر دارند که با کم اشتباهی در دوره بیماری اتفاق بدی برای شان نیفتد. مصرف مایعات در دوره بیماری خیلی مهم است. اگر کودک نسبت به مایعات هم بی‌اشتها باشد و دلش نخوهد، شاید احتیاج باشد که سرم بگیرد. اگر کودک غذای جامد مصرف می‌کند و در این روزها غذا هم خوب نمی‌خورد نباید ترسید. آنها وقتی خوب باشند، به اندازه کافی غذا می‌خورند و مواد لازم را جذب می‌کنند، مانند بزرگسالان. بنابراین تا زمانی که در بیماری مایعات می‌خورند، مشکلی برای شان به وجود نمی‌آید و بهتر است نگران نباشید و بدانید این شرایط برای مدت طولانی ادامه پیدا نمی‌کند.

کاملاً طبیعی است که شیرخواران هشت بار یا بیشتر در سال سرما بخورند چون در برابر ویروس‌های سرماخوردگی ایمنی ندارند. آنفلوانزا در کودکان کوچک‌تر از دو سال، بیشتر طول می‌کشد. معمولاً به مدت ۱۴ روز یا حتی سه هفته است، این دوره برای بزرگسالان حدود هفت روز طول دارد. داروهای ضد آنفلوانزا برای کودکان هم موجود است ولی اصولاً بیمارستانی هستند. یعنی به بچه‌هایی داده می‌شود که واقعاً بدحال و بستری هستند اما کودکان عادی که در خانه هستند، درمان حمایتی می‌شوند. آنفلوانزا از نظر نوع ویروس و تا حدودی علائمی که دارد، با کرونا فرق دارد. آنفلوانزا معمولاً شروع سریع‌تری دارد و بدن درد هم در آن شایع‌تر است.

در ادامه که با راحله خلیل پور، پرستار بیمارستان کودکان گفت‌وگو داشتیم، او در تأیید صحبت‌های

بچه‌ای به دنیا می‌آید و پدر و مادرها انگار از تخت قدرت سقوط می‌کنند؛ با دردش رنج می‌کشند، با تبش تب می‌کنند و درمانگاه‌ها و مطب متخصصان کودک پر می‌شود از بچه‌هایی که بی‌حال در آغوش والدین نشسته‌اند و بی‌قراری می‌کنند. مخصوصاً نوزادان و کودکانی که زمان سرماخوردگی هنوز توانایی فین کردن ندارند. این نوزادان یکپو با گریه از خواب بیدار می‌شوند و بالا می‌آورند. اینها صحنه‌های سختی است که گاهی والدین را به استیصال می‌رساند. این موضوع در خانواده‌هایی که بیش از یک فرزند دارند و بچه‌ها به نوبت ویروس و بیماری را به هم انتقال می‌دهند، به توان دو می‌رسد. همه اینها باعث شده که خانواده‌ها مدام در رفت و آمد به مطب پزشکان و داروخانه‌ها باشند. قبل‌ترها در برخی فصول، کودکان بیشتر به آنفلوانزا دچار می‌شدند و در برخی فصل‌ها کمتر. اما این روزها انگار دیگر شیوع آنفلوانزا به فصل‌ها ارتباط چندانی ندارد.

از مادرها و پدرهای زیادی می‌شنویم که بعضی پزشکان التهاب گوش و گلوئی فرزندمان را آنفلوانزا تشخیص می‌دادند اما بعدها دکتر دیگری می‌گفت اینها علائم آلرژی و حساسیت فصلی است و اصلاً آنفلوانزا نیست و نبوده یا درگیر آنفلوانزایی شده‌اند که هر روز به شکل جدیدی روی می‌شود، دو شب تب، روز بعد آبریزش بینی و بعد هم گرفتگی شدید صدا. روزی یک داستانتان.

مادر امیر می‌گوید، زمانی که به خاطر کرونا با اطرافیان رفت و آمدی نداشتم، پسرم خیلی مریض نشده بود اما در دو سال اخیر خیلی درگیر آنفلوانزا و سرماخوردگی می‌شود که دو علت اصلی‌اش مهدکودک و مسافرت‌مان بود. با اینکه به‌صورت مقطعی به مهدکودک می‌رود ولی باز هم با خودش بیماری می‌آورد و تقریباً هر مسافرتی که رفتیم به سرعت مریض شد بخصوص مشهد و کر بلا که تب شدیدی هم گرفته بود. برای همین در مهدکودک و مکان‌های شلوغ و البته در سفر، امیر را به زدن ماسک و شستن مدام دست‌ها تشویق و ملزم می‌کنم. برای درمانش هم گاهی به سختی شربت کوریزان از شرکت دکتر عبیدی را پیدا می‌کنیم. درد و تب امیر فقط با کوریزان خوب می‌شد. مادر دیگری می‌گوید: دکتر دخترم، فقط روزهای زوج هست و دختر من سه‌شنبه سرفه‌اش شروع شد، چهارشنبه گذشته هم تعطیل بود و ما باید تا شنبه منتظر می‌ماندیم. من ترسیدم که دخترم سرفه‌هایش بیشتر شود، برای همین نوبتی را برای ویزیت پیش دکتر دیگری گرفتم که تشخیص این بود که دخترم عفونت گوش دارد و ویروس گرفته و داروهای زیادی مانند آموکسی‌سیلین و قرص چویدنی و دو نوع قطره بینی داد در حالی که وقتی دکتر خودش شنبه معاینه‌اش کرد گفت این تعداد سرفه‌اشکالی ندارد و فقط قطره سدیم کلراید برای بینی نوشته بود.

اصلاً چرا کودکان گاهی خیلی زیاد در معرض آنفلوانزا قرار می‌گیرند؟ آیا می‌شود پیشگیری داشت یا از دست‌مان خارج است؟ با چه غذاها و مکمل‌هایی می‌توانیم تقویت‌شان کنیم؟ آیا باید نگران ویروس‌ها و حساسیت‌های فصلی باشیم یا روندی عادی است؟ زهرا نجفی که متخصص کودکان است در این باره گفت: بچه‌ها به‌خاطر سن کم و مواجهه کمی که با محیط دارند، هنوز نسبت به خیلی از بیماری‌های عفونی ایمن نیستند. اما آمار دقیقی وجود ندارد که بگویم حتماً درصد بچه‌هایی که آنفلوانزا می‌گیرند از بزرگسالان بیشتر است. جای نگرانی جدی هم در این باره وجود ندارد. همه چیز بسته به حال عمومی کودک و مقاومت بدنش پیش خواهد رفت ولی به هر حال و با هر شکلی به آنفلوانزا، بهتر است کودک توسط یک پزشک معاینه شود. پیشگیری آنفلوانزا مثل بقیه ویروس‌های تنفسی در ابتدا با شست‌وشوی مرتب دست‌ها و بعد با عدم مواجهه با افراد مشکوک و ماسک گذاشتن اتفاق می‌افتد. همچنین واکسن آنفلوانزا هم هست که در خارج از کشور به همه افراد و در ایران



برخی از علائم و نشانه‌ها که در بین کووید و آنفلوانزا متفاوت است، می‌توان به تنگی تنفس اشاره کرد که از علائم‌های شایع کروناست اما آنفلوانزا معمولاً باعث تنگی تنفس نمی‌شود. وخامت بیماری و احتمال ابتلا به عفونت حاد هم در کرونا نسبت به آنفلوانزا بیشتر است. کم شدن یا از دست دادن حس بویایی و چشایی هم در کووید رایج است

