دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

توصیه های پس از ترخیص آنفلوآنزا

نکات آموزشی در بیماران مبتلا به آنفوآنزا

آنفلوآنزا یک پاسخ التهابی حاد به عفونت راههای هوایی بوسیله ویروس آنفلوآنزا می باشد . که بسیار مسری ست و بیشتر در ماههای سرد سال ایجاد می شود.

بیمار گرامی جهت بهبودی هرچه سریعتر نکات زیر را رعایت نمائید:

۱-روز بعد از فروکش کردن تب در بستر استراحت کنید زیرا انجام فعالیت ممکن است منجر به از زمان شیوع علائم تا عود تب و علائم آنفوآنزا شود.

۲- پرتقال ، سیب زمینی ، سبزیجات تازه ، کلم و گل کلم مایعات زیاد بنوشید و مواد غذایی سرشار از ویتامین (، ویتامین ث) جگر ، انواع ماهی ، تخم مرغ ، هویج ، سبزیجات (و غذاهای پر پروتئین) گوشت ، شیر ، غلات و حبوبات (، ویتامین ب) استفاده نمائید.

۳- در درمان با مسکن ها توصیه می شود از دادن آسپرین به بچه ها و نوجوانان خودداری شود.

۴- در درمان با آنتی هیستامین ها و ضد احتقان ها دارو را با غذا یا شیر مصرف کنید . همچنین از رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارند خودداری نمائید.

۵- جهت مرطوب کردن محیط و هوای تنفسی و ایجاد راحتی بیشتر از بخور استفاده کنید.

همچنین جهت کاهش گلو درد ، نرمال سالین گرم را قرقره نمائید.

۶- جهت پیشگیری از انتقال بیماری دستهایتان را مکرراً بشوئید . هنگام عطسه و سرفه ، بینی و دهان را بپوشانید . و در هنگام تماس با دیگران از ماسک استفاده کنید.

۷ -واکسیناسیون سالیانه آنفلوآنزا برای افرادی که درمعرض خطر بالای عوارض آنفلوآنزا قرار دارند مانند : افراد بالای 65 سال، افراد مبتلا به بیماریهای ریوی ، قلبی عروقی – دیابت – آنمی شدید – بیماریهای مزمن – احتمال عملکرد کلیه توصیه می شود.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

تب بالا،گلودرد و عدم توانایی بلع، اختلال در بلع، تنفس تند و سریع و دردهای عضلانی شدید

دستورات دارویی منزل:

زمان و مکان مراجعه: