

پیشگیری از انفلونزا در سالمندان

دکتر مریم نیک صولت

متخصص طب سالمندی هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران





این ارائه به بررسی عوامل مؤثر در انفلونزا سالمندان و روش‌های پیشگیری از این بیماری می‌پردازد .
همچنین راهکارهای مراقبت و حفظ سلامت در فصل سرما به طور مختصر بررسی خواهد شد.

گروه‌های در معرض خطر انفلونزا

خانم‌های باردار

تغییرات سیستم ایمنی در دوران بارداری، احتمال ابتلا به عوارض.

کودکان زیر 5 سال

سیستم ایمنی در حال تکامل، عدم توانایی در مقابله با ویروس‌های جدید.

افراد با بیماری‌های مزمن

مانند بیماری‌های قلبی، ریوی، کلیوی و دیابت، مستعد ابتلا به عوارض شدید.

سالمندان

سیستم ایمنی ضعیف‌تر، افزایش احتمال عوارض و ابتلا به عفونت‌های ثانویه.

اهمیت پیشگیری و کنترل عفونت

جلوگیری از عوارض شدید

مراقبت از سالمندان و رعایت اصول بهداشتی می تواند از ابتلا به عوارض جدی مانند پنومونی جلوگیری کند.

کاهش احتمال ابتلا

با رعایت بهداشت و پیشگیری، احتمال ابتلا به انفلونزا به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

حفظ سلامتی و کیفیت زندگی

با مراقبت از سالمندان، کیفیت زندگی آنها حفظ شده و از عوارض جدی مانند بستری شدن در بیمارستان جلوگیری می شود.

کاهش هزینه های درمانی

با پیشگیری از ابتلا به انفلونزا، هزینه های مربوط به درمان و بستری شدن کاهش می یابد.



اهمیت شستشوی دست

کاهش انتشار ویروس

شستشوی دست یکی از مؤثرترین راهها برای از بین بردن ویروس‌های انفلونزا از روی دست‌هاست.

جلوگیری از انتقال به دیگران

با شستشوی دست، احتمال انتقال ویروس به افراد سالم به ویژه سالمندان کاهش می‌یابد.

حفظ بهداشت فردی

شستشوی دست بخشی از بهداشت فردی است که در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها نقش بسزایی دارد.

پیشگیری از عفونت‌های ثانویه

شستشوی دست، خطر ابتلا به عفونت‌های ثانویه مانند پنومونی را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد.



روش‌های مؤثر شستشوی دست



استفاده از صابون

صابون ضدعفونی کننده با از بین بردن چربی و ویروس‌ها، نقش مؤثری در پاکسازی دست‌ها دارد.



آب گرم

آب گرم به از بین بردن ویروس‌ها و چربی‌ها کمک می‌کند و اثربخشی شستشو را افزایش می‌دهد.



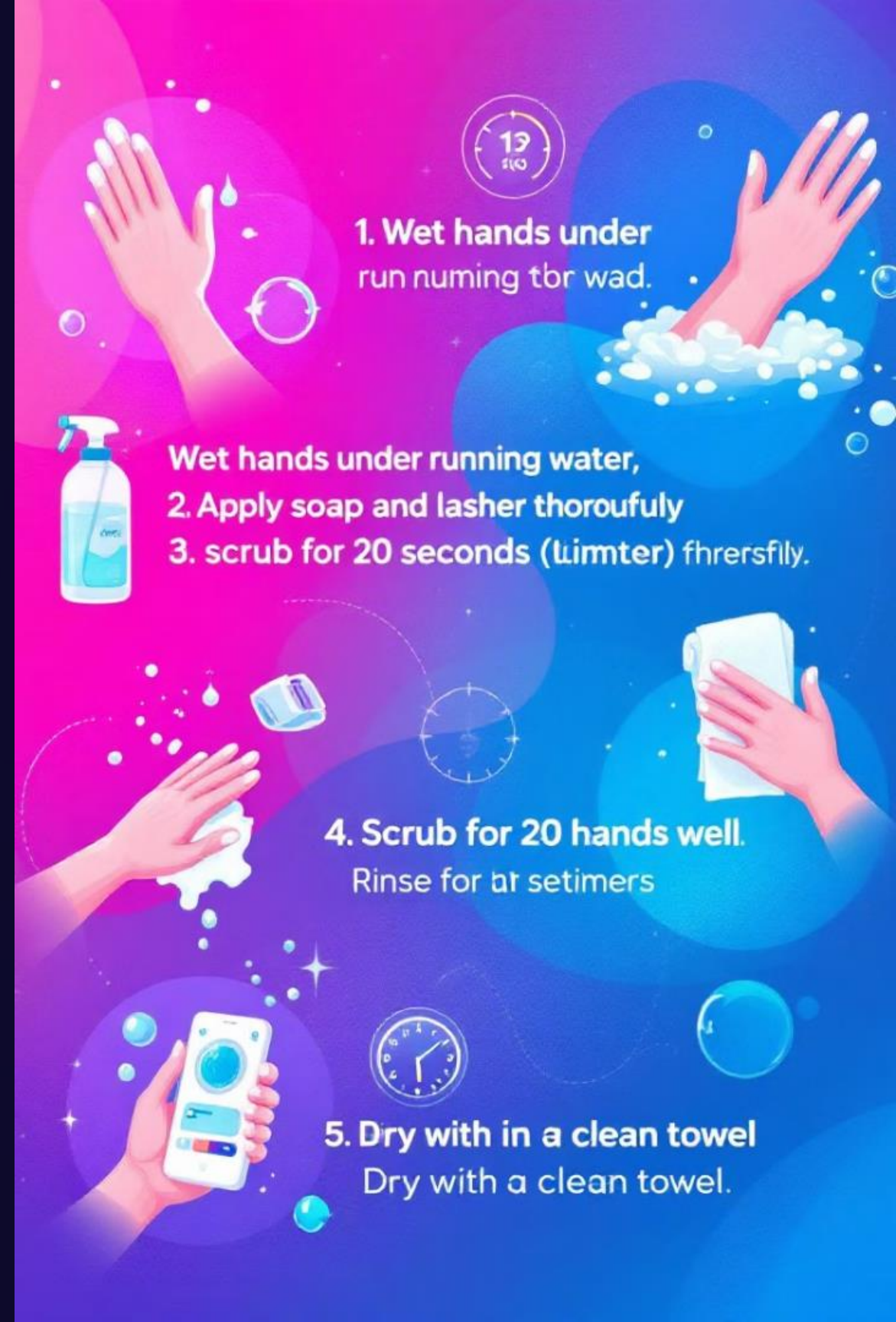
مدت زمان شستشو

حداقل 20 ثانیه زمان برای شستشوی کامل و مؤثر دست‌ها لازم است.



ضدعفونی کننده دست

در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از ضدعفونی کننده‌های دست با الکل 60 درصد استفاده کنید.



اهمیت واکسیناسیون



1

ایمنی در برابر انفلونزا

واکسن انفلونزا از ابتلا به بیماری و عوارض آن به طور قابل توجهی جلوگیری می کند.

2

کاهش احتمال بستری شدن

واکسیناسیون خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل ابتلا به انفلونزا را به شدت کاهش می دهد.

3

حفظ سلامتی سالمندان

واکسیناسیون به حفظ سلامتی و کیفیت زندگی سالمندان در فصل سرما کمک می کند.

عوامل مؤثر در ضعف سیستم ایمنی



عوارض انفلونزا در سالمندان

1

پنومونی

التهاب ریه که می‌تواند به عوارض جدی مانند نارسایی تنفسی منجر شود.

2

برونشیت

التهاب مجاری تنفسی، باعث سرفه، تنگی نفس و خلط‌دار شدن می‌شود.

3

عفونت گوش

ویروس انفلونزا می‌تواند به گوش میانی انتشار یافته و باعث عفونت گوش شود.

4

عفونت سینوسی

التهاب سینوس‌های اطراف بینی، باعث درد و فشار در ناحیه صورت می‌شود.

مراقبت های پیشگیرانه

2

شستشوی دست

شستشوی مکرر دست‌ها با صابون و آب گرم، انتشار ویروس را کاهش می‌دهد.

1

واکسیناسیون

واکسن انفلونزا بهترین راه برای پیشگیری از بیماری و عوارض آن است.

4

محیط سالم

هوای تازه، تهویه مناسب، رطوبت کافی و تمیز نگه داشتن محیط از اهمیت بالایی برخوردارند.

3

رعایت بهداشت فردی

پوشیدن لباس گرم، مصرف مایعات فراوان و استراحت کافی از اهمیت بالایی برخوردارند.



- ایزولاسیون تنفسی یکی از اقدامات کلیدی در مدیریت بیماری‌های تنفسی مسری، از جمله آنفلوانزا، به‌ویژه در محیط‌های حساس مانند خانه‌های سالمندان است.
- افراد سالمند به‌ویژه در برابر عفونت‌های تنفسی آسیب‌پذیرتر هستند، زیرا سیستم ایمنی‌شان به‌طور طبیعی ضعیف‌تر است و ممکن است شرایط پزشکی دیگری نیز داشته باشند که موجب تشدید بیماری شود.

• اصول ایزولاسیون تنفسی در سالمندان و خانه‌های سالمندان:

• جداسازی بیماران مبتلا به آنفلوانزا:

- افراد مبتلا باید در اتاق‌های جداگانه نگهداری شوند تا از انتقال ویروس به سایرین جلوگیری شود.
- اگر جدا کردن بیماران در اتاق‌های جداگانه ممکن نیست، حداقل باید از اتاق‌هایی با تهویه مناسب استفاده کرد.



استفاده از ماسک و تجهیزات محافظت شخصی :

- کارکنان باید هنگام تعامل با بیماران مبتلا به آنفلوآنزا از ماسک‌های جراحی یا ماسک‌های N95 استفاده کنند.
- دستکش، گان‌های یکبار مصرف، و عینک محافظ نیز برای جلوگیری از انتقال احتمالی ویروس الزامی است.

مراقبت دقیق از بهداشت دست:

- شستن دست‌ها یا استفاده از ضدعفونی‌کننده‌های دست حاوی الکل بعد از هر تعامل با بیماران ضروری است.
- دست‌ها نباید به صورت ناخودآگاه به صورت، دهان یا چشم‌ها برخورد کنند.



• آموزش و آگاهی بخشی به کارکنان و مراجعین:

- کارکنان و مراجعین باید از اهمیت ایزولاسیون تنفسی و نحوه اجرای صحیح آن آگاه شوند.
- آموزش به سالمندان در مورد اهمیت رعایت اقدامات پیشگیرانه مانند پوشیدن ماسک در صورت بروز علائم و اطلاع رسانی سریع به کادر درمانی نیز مهم است.

• تهویه مناسب در محیط های پر ازدحام:

- در خانه های سالمندان، داشتن سیستم تهویه مناسب و جریان هوا به کاهش ریسک انتقال ویروس کمک می کند.



- آزمایش و تشخیص زودهنگام:
 - شناسایی سریع مبتلایان به آنفلوانزا و شروع درمان به موقع، به ویژه در سالمندان که ممکن است به سرعت وضعیتشان بدتر شود، بسیار حیاتی است.
- پایش وضعیت سلامت سالمندان:
 - سالمندان باید به‌طور منظم مورد بررسی قرار گیرند تا از ظهور علائم جدید یا مشکلات تنفسی بیشتر جلوگیری شود.
- انجام واکسیناسیون آنفلوانزا:
 - واکسیناسیون آنفلوانزا برای کارکنان و سالمندان در خانه‌های سالمندان توصیه می‌شود تا خطر ابتلا به بیماری کاهش یابد.





جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

انفلونزا می‌تواند برای سالمندان خطرناک باشد، اما با رعایت اصول بهداشتی، مراقبت‌های پیشگیرانه و واکسیناسیون می‌توان از ابتلا به این بیماری و عوارض آن جلوگیری کرد.