

الدليل التوعوي للإنفلونزا الموسمية

سبتمبر 2024



مقدمة

يقدم هذا الدليل معلومات شاملة حول الإنفلونزا الموسمية، والفيروس المسبب لها، وأهمية التطعيم كوسيلة فعالة للوقاية من هذا المرض، كما يسلط الدليل الضوء على الخدمات المتاحة لمساعدتك في الوقاية من الإنفلونزا وعلاجها.

الفهرس

- معلومات عامة حول الإنفلونزا الموسمية.
- أعراض ومضاعفات الإنفلونزا الموسمية.
- التشخيص والعلاج وطرق الوقاية.
- معلومات عامة حول لقاح الإنفلونزا الموسمية.
- فاعلية تطعيم الإنفلونزا الموسمية.
- الأسئلة الأكثر شيوعاً.

معلومات عامة حول الإنفلونزا الموسمية



الإنفلونزا الموسمية:

هي عدوى تنفسية حادة معدية تسببها فيروسات الإنفلونزا وتتواجد في جميع أنحاء العالم في مواسم معينة.

الفيروس المسبب للمرض:

تتنتمي فيروسات الإنفلونزا إلى عائلة (Orthomyxoviridae) ، حيث يتم تصنيفها إلى ثلاثة أنماط A و B و C على أساس بروتيناتها الأساسية.

فترة حضانة المرض:

وهي الفترة من الإصابة بالعدوى إلى ظهور الأعراض وقد تتراوح من يوم إلى أربعة أيام.

معلومات عامة حول الإنفلونزا الموسمية

طرق انتقال الإنفلونزا الموسمية:

تنتشر الإنفلونزا الموسمية بسهولة في الأماكن المزدحمة مثل المدارس ودور الرعاية عن طريق الرذاذ والإفرازات من خلال:

- 1. الانتقال بشكل مباشر:** عن طريق الرذاذ (الحاوي للفيروس) في الهواء المنتشر أثناء السعال والعطس والتحدث من الشخص المصاب.
- 2. الانتقال بشكل غير مباشر:** من خلال لمس الأيدي أو الأدوات الملوثة برذاذ الشخص المصاب ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالإنفلونزا ومضاعفاتها:

- 1. المرأة الحامل في أي مرحلة من مراحل الحمل.**
- 2. الأطفال ما بين 6 أشهر إلى 5 سنوات.**
- 3. كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 65 سنة.**
- 4. الأفراد الذين يعانون من حالات طبية مزمنة مثل: أمراض القلب، والرئة، والكلى، والكبد، وأمراض الدم المزمنة، ونقص المناعة.**
- 5. العاملون في مجال الرعاية الصحية.**

معلومات عامة حول الإنفلونزا الموسمية

حقائق عن الإنفلونزا الموسمية:

- تحدث الإنفلونزا الموسمية في جميع أنحاء العالم، بمعدل سنوي غير ثابت يتراوح بين 5-10% بين البالغين و20-30% بين الأطفال.
- في جميع أنحاء العالم، تؤدي الإصابات بالإنفلونزا الموسمية الشديدة سنويًا إلى حدوث حوالي 3 إلى 5 ملايين إصابة، وحوالي 290.000 إلى 650.000 حالة وفاة جراء مضاعفات الجهاز التنفسي.
- على الرغم من أن غالبية المصابون بالإنفلونزا الموسمية يتعافون دون مضاعفات. مع ذلك، يمكن أن ترتبط الإنفلونزا بحدوث مضاعفات خطيرة، تستدعي التدخل الطبي ودخول المستشفى، خاصة في المجموعة الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالإنفلونزا ومضاعفاتها.
- تؤدي الإصابة إلى تغيب الأطفال والبالغين المتكرر عن المدرسة/العمل مما يؤثر سلباً على الإنتاجية والتحصيل الدراسي.
- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و9 سنوات يظهرون عادة أعلى معدلات الإصابة.

معلومات عامة حول الإنفلونزا الموسمية

حقائق عن لقاح الإنفلونزا الموسمية:

- يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و8 سنوات عند أخذهم لقاح الإنفلونزا لأول مرة في حياتهم، إلى جرعتين تفصل بينهما أربعة أسابيع. بعد ذلك، يمكن إعطاؤهم جرعة واحدة كل سنة من لقاح الإنفلونزا.
- يختلف كل موسم من مواسم الإنفلونزا عما قبله، ويمكن أن يؤثر بشكل مختلف على الأشخاص.
- توفر تطعيمات الإنفلونزا حوالي 70-90% حماية ضد الأمراض السريرية لدى البالغين الأصحاء.
- أظهرت دراسات مختلفة أن التطعيم ضد الإنفلونزا يقلل من شدة المرض حال الإصابة.
- قد يقلل التطعيم من عدد حالات الاستشفاء (دخول المستشفى) بين كبار السن بنسبة 25-39% ، كما ثبت أنه يقلل الوفيات الإجمالية بنسبة 39-75%.

أعراض ومضاعفات الإنفلونزا الموسمية

علامات وأعراض الإنفلونزا الموسمية:

تتراوح أعراض الإنفلونزا الموسمية من خفيفة إلى شديدة وعادة ما تختفي أعراضها في غضون أسبوع دون أي تدخل طبي. ومن جهة أخرى، قد تسبب مرضاً شديداً يستدعي الحصول على العلاج في المستشفى وتؤدي إلى مضاعفات خطيرة خاصة بين بعض الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة.



الصداع



السعال



الحمى



التهاب الحلق
وسيلان الأنف



الشعور بالتعب
والإعياء



آلام العضلات
والمفاصل



القيء والإسهال
خاصة عند الأطفال

أعراض ومضاعفات الإنفلونزا الموسمية

مضاعفات الإنفلونزا الموسمية:



التهابات الجيوب
الأنفية



التهابات
الأذن



الالتهاب الرئوي
الحاد



تفاقم الحالات الطبية المزمنة، مثل
قصور القلب، والربو، ومرض السكري.

الفرق بين نزلة البرد والإنفلونزا

| الإنفلونزا | نزلة البرد | النوع |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| مرض مُعَدِّ يصيب الجهاز التنفسي | | |
| فيروسات الإنفلونزا | فيروسات متعددة | الفيروس المسبب |
| أكثر حدة وتظهر بشكل مفاجئ | بسيطة إلى متوسطة، وتظهر بالتدريج | الأعراض الظاهرة |
| يمكن أن تصل إلى مضاعفات شديدة | لا تصل إلى مضاعفات صحية خطيرة | النتيجة |

ملاحظة: بسبب تشابه الأعراض بين نزلة البرد والإنفلونزا فإنه من الصعوبة التفريق بينهما ويمكن التفريق بينهما وتحديد نوع مرض الأنفلونزا ذلك فقط من خلال التحاليل اللازمة.

التشخيص والعلاج وطرق الوقاية

تشخيص الإنفلونزا الموسمية:

- عادة ما يتم التشخيص سريريًا. ومع ذلك، هناك العديد من فيروسات الجهاز التنفسي التي يمكن أن تظهر كمرض شبيه بالإنفلونزا، على سبيل المثال الفيروس المخلوي التنفسي RSV وغيرها.
- يمكن تأكيد التشخيص عن طريق جمع عينات الجهاز التنفسي المناسبة وإجراء الفحص المخبري.

علاج الإنفلونزا الموسمية:

- المرضى الأقل عرضة لخطر الإصابة بالمرض ومضاعفاته يتم علاجهم من خلال علاج الأعراض كالحمى والألم وغيرها وينصحون بالبقاء في المنزل لتقليل انتقال العدوى للآخرين.
- قد يحتاج المرضى الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ومضاعفاته علاجات مختلفة اعتمادًا على تقييم الطبيب.

التشخيص والعلاج وطرق الوقاية

الوقاية من الإنفلونزا الموسمية:

- 

التطعيم هو الطريقة الأكثر فعالية للوقاية.
- 

غسل اليدين بانتظام وتعقيمهما.
- 

اتباع آداب السعال والعطاس.
- 

الابتعاد عن الآخرين إذا ظهرت الأعراض.
- 

تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى.
- 

تجنب لمس العينين، أو الأنف أو الفم.
- 

تنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات المستخدمة باستمرار.

معلومات عامة حول لقاح الإنفلونزا الموسمية



"تطعيم الإنفلونزا" هو لقاح (يحتوي على فيروس غير نشط) يتم إعطاؤه عادة في الذراع.

طريقة عمل اللقاح:

تساعد تطعيمات الإنفلونزا في تطوير الجسم للأجسام المضادة ضد مرض الإنفلونزا وهي مصممة للوقاية من فيروسات الإنفلونزا التي تشير الأبحاث إلى أنها ستكون أكثر شيوعًا خلال الموسم القادم.

العمر المناسب للحصول على لقاح الإنفلونزا الموسمية:

جميع الأشخاص ابتداءً من عمر 6 أشهر فما فوق.

معلومات عامة حول لقاح الإنفلونزا الموسمية

مأمونية اللقاح:

يعتبر تطعيم الإنفلونزا من التطعيمات الآمنة، حيث تم إعطاء التطعيم لملايين الأشخاص ممن هم أكبر من 60 عامًا، كما أن الآثار الجانبية للتطعيمات خفيفة بشكل عام وتختفي من تلقاء نفسها في غضون أيام قليلة.

الفترة المناسبة للحصول على التطعيم:

يكون أفضل وقت للحصول على تطعيم الإنفلونزا الموسمية سنويًا في (الخريف) سبتمبر أو أوائل (الشتاء) قبل أن يبدأ موسم الإنفلونزا. ومع ذلك، حتى إذا لم يتم تطعيمك في ذلك الوقت، فلا يزال يوصى بالتطعيم في وقت لاحق لأن الإنفلونزا قد تستمر في أشهر لاحقة خلال العام وخاصة للأشخاص المسافرين أو المتجهين للحج والعمرة.

فاعلية تطعيم الإنفلونزا:

تظهر فاعلية مطعوم الإنفلونزا بعد أسبوعين من التطعيم، ولهذا من الأفضل الحصول على التطعيم قبل بدء موسم الإنفلونزا، وبفترة كافية قبل السفر.

فاعلية تطعيم الإنفلونزا الموسمية

الفئات الموصى لها بتطعيم الإنفلونزا

الفئات التالية ينصح لها بتلقي تطعيم الإنفلونزا كونها أكثر عرضة للإصابة بالمرض ومضاعفاته:

1. مقدمو الرعاية الصحية.
2. الأطفال من 6 أشهر إلى 5 سنوات.
3. كبار السن من عمر 65 عاماً فما فوق.
4. النساء الحوامل في أي مرحلة من مراحل الحمل.
5. المعتمرون والحجاج.
6. مقدمو الرعاية للمرضى المصابين (بالأمراض المزمنة وأمراض نقص المناعة).
7. أصحاب الأمراض المزمنة:
 - السكري.
 - أمراض القلب.
 - أمراض الرئتين كالربو.
 - أمراض الكبد المزمنة.
 - أمراض الكلى المزمنة.
 - الذين يعانون من نقص المناعة بسبب مرض أو تناول عقاقير مثبطة للمناعة.

فاعلية تطعيم الإنفلونزا الموسمية

موانع أخذ التطعيم:

1. الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر.
2. الأشخاص الذين لديهم حساسية شديدة من اللقاح أو أحد مكوناته.
3. وجود أعراض مرضية شديدة أو متوسطة الشدة، /مصاحبة أو غير مصاحبة للحمى، حيث يفضل تأجيل التطعيم.

الفائدة التي تعود عليك بعد التطعيم ضد الإنفلونزا:

- تحصينك ضد الإصابة بالإنفلونزا.
- التقليل من شدة المرض لدى الأشخاص المطعمين.
- التقليل من خطر دخول المستشفى.
- حمايتك إذا كنت تعاني من بعض الحالات الصحية المزمنة.
- حماية المرأة الحامل من الإصابة بالإنفلونزا أثناء الحمل وبعده، وحماية الطفل في الأشهر القليلة الأولى من حياته.
- إذا حصلت على التطعيم، فأنت بذلك تحمي مجتمعك وأحبائك، بما في ذلك الفئات المعرضة لخطر المرض ومضاعفاته.

فاعلية تطعيم الإنفلونزا الموسمية

مدى فعالية تطعيم الإنفلونزا:

- توفر تطعيمات الإنفلونزا حوالي 70-90% حماية ضد الأعراض السريرية لدى البالغين.
- تساعد تطعيمات الإنفلونزا في الحماية من الأنواع الرئيسية لفيروسات الإنفلونزا، ومع وجود احتمالية للإصابة رغم التطعيم إلا أن التطعيم يتسبب في أعراض خفيفة ولفترة قصيرة.
- قد يساعد الحصول على التطعيم في منع انتشار الإنفلونزا إلى أشخاص آخرين قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالإنفلونزا ومضاعفاتها.
- بين كبار السن، قد يقلل التطعيم من عدد حالات دخول المستشفيات بنسبة 25-39% وقد ثبت أيضًا أنه يقلل الوفيات الإجمالية بنسبة 39-75%.
- قد يستغرق تطعيم الإنفلونزا من 10 إلى 14 يومًا ليكون فعالاً.

فاعلية تطعيم الإنفلونزا الموسمية

الآثار الجانبية التي قد تظهر بعد التطعيم:

- احمرار وتورم في مكان الحقن
- الصداع
- الحمى
- آلام العضلات
- الغثيان
- رد فعل تحسسي تجاه أحد مكونات اللقاح

عادة ما تكون هذه الآثار الجانبية خفيفة وقصيرة الأمد، خاصة عند مقارنتها بأعراض الإنفلونزا.

نصائح لتقليل الآثار الجانبية بعد التطعيم:

- استمر في تحريك ذراعك بشكل طبيعي.
- تناول مسكن للألم، مثل الباراسيتامول.

الأسئلة الأكثر شيوعاً

هل يمكن أن أصاب بالإنفلونزا بسبب التطعيم؟

لا. وذلك لأن التطعيم يحتوي على فيروس غير نشط (غير معدي). قد يُصاب البعض بأعراض تشبه الإنفلونزا مثل الحمى الخفيفة، وآلام العضلات بعد أخذ التطعيم. تُعتبر هذه الأعراض آثار جانبية بسيطة وليست دلالة على الإصابة بالإنفلونزا.

لماذا نحتاج إلى الحصول على التطعيم سنوياً؟

- تخضع فيروسات الإنفلونزا لتغييرات متكررة نتيجة لذلك، تتم مراجعة تركيبة التطعيم سنوياً، ويتم تحديثها للحماية من الفيروسات التي تشير الأبحاث إلى أنها ستكون أكثر شيوعاً خلال موسم الإنفلونزا القادم.
- تتناقص المناعة المكتسبة من التطعيم مع مرور الوقت، ولذلك يجب الحصول على التطعيم بشكل سنوي على الأقل من أجل الحصول على الحماية المثلى.

الأسئلة الأكثر شيوعاً

هل يمكنني أن أصاب بالإنفلونزا رغم أنني تلقيت التطعيم هذا العام؟ ولماذا؟

نعم:

- من الممكن أن تكون قد تعرضت للفيروس قبل وقت قصير من تلقي التطعيم.
- من الممكن أن تكون قد تعرضت للفيروس خلال الفترة التي يستغرقها جسمك لتكوين الأجسام المضادة بعد التطعيم.
- قد تكون مصاباً بالنوع الأقل شيوعاً الذي لا يغطيه التطعيم.