

## أنفلونزا الخنازير (أنفلونزا إتش ون إن ون)

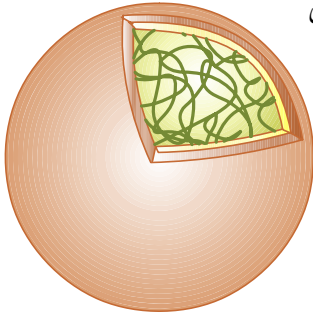
أنفلونزا "إتش ون إن ون" H1N1، وتدعى أيضاً أنفلونزا الخنازير، هي مرض تنفسي يصيب الخنازير وقد بدأ الآن ينتقل إلى البشر. إن "إتش ون إن ون" هو اسم فيروس أنفلونزا الخنازير الذي انتقل إلى البشر.

لا يصاب الناس عادةً بفيروسات أنفلونزا الخنازير، ولكن العدوى يمكن أن تحدث عند البشر. ومنذ أواخر آذار 2009، نقلت التقارير أخبار وقوع إصابات بشرية بفيروس أنفلونزا الخنازير في أمريكا وفي أماكن أخرى من العالم.

يشرح هذا البرنامج ما هي أنفلونزا الخنازير ويوضح أعراضها، ومتى يجب طلب المساعدة الطبية، وما هي سبل المعالجة. كما يقدم نصائح مهمة للوقاية من هذا المرض.

### ما هي الفيروسات؟

الفيروسات جزيئات حية بالغة الصغر. يستعرض هذا القسم معلومات عن الفيروسات تساعد على فهم فيروس أنفلونزا الخنازير.



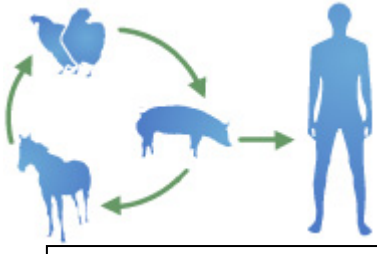
الفيروس

تتألف الفيروسات من قشرة خارجية تحمي المادة الوراثية المحاطة بها. ولكي يتكاثر الفيروس فهو بحاجة إلى دخول الخلية الحية عبر الالتصاق بسطحها. إن الفيروسات تميل إلى إصابة خلايا محددة في حيوانات محددة. مثلاً، هناك فيروسات لا تهاجم سوى الخلايا البشرية وهناك فيروسات أخرى تهاجم خلايا الطيور فقط.

ما أن يدخل الفيروس إلى الخلية حتى تختلط مادته الوراثية بالمادة الوراثية للخلية المصابة وتنسخ نفسها مئات المرات أو آلاف المرات.

تقوم هذه المئات من الفيروسات المنسوخة بقتل الخلية المضيفة ثم تندفع خارجة منها لتصيب الكثير من الخلايا الجديدة. تتكرر هذه العملية ويمكن أن تسبب مرضاً شديداً للشخص المصاب إلا إذا تمكن جهازه المناعي من تدمير الفيروس. وظيفة الجهاز المناعي هي الدفاع عن الجسم ضد الفيروسات والميكروبات.

حين ينسخ الفيروس نفسه، فإن مادته الوراثية يمكن أن تشهد تغيرات تسمى "طفرات". ويمكن أيضاً أن يتبادل الفيروس المادة الوراثية مع الخلية المصابة مما يمكن أن يسبب تغييراً في سطح الفيروس. وهذا قد يجعله قادراً على مهاجمة الخلايا الحية لدى أنواع حيوانية أخرى مثل الخنازير والبشر. إن الفيروس الذي يصيبه تعديل بفعل الطفرة يولد سلالة مختلفة.



فيروسات الأنفلونزا  
(أ)



فيروسات الأنفلونزا  
(ب) و(ت)

هناك 3 أنواع من فيروسات الأنفلونزا، (أ) و(ب) و(ت). النوعان (ب) و(ت) يوجدان عادةً عند البشر فقط. النوع (أ) يمكن أن يوجد عند الإنسان وعند الحيوان مثل الطيور والخنازير والخيول والحيتان والفقمات.

### عدوى أنفلونزا الخنازير

تنتشر فيروسات الأنفلونزا بشكل طبيعي بين الخنازير وهذه الأنفلونزا شديدة العدوى بين الخنازير ويمكنها أن تسبب مرضاً شديداً لبعض الخنازير الداجنة.



من غير المألوف أن يلتقط البشر العدوى بفيروسات أنفلونزا الخنازير، ولكن هذا يحدث أحياناً. وهو غالباً يحدث مع الناس الذين يكونون على احتكاك مع الخنازير المصابة بالأنفلونزا. وقد نقلت التقارير في الماضي، حالات انتقال فيروسات أنفلونزا الخنازير من شخص إلى آخر، ولكن هذه الحالات كانت محدودة جداً.

العدوى الحديثة ناجمة عن سلالة جديدة (أو نوع جديد) من فيروس أنفلونزا الخنازير يعرف بالنوع (أ) فرع "أتش ون إن ون". ولهذا السبب تسمى هذه الحالة "أنفلونزا أتش ون إن ون" H1N1. ويبدو أن هذا النوع الجديد يتطور بسرعة ولم تستطع الأجهزة المناعية في أجسام البشر حتى الآن أن تنتج أضداداً له أو وسيلة حماية ضده.

تنتقل فيروسات الأنفلونزا بشكل رئيسي من شخص إلى آخر حين يسعل الشخص المصاب أو يعطس. وأحياناً تنتقل العدوى إلى شخص سليم إذا لمس شيئاً ملوثاً بالفيروس ثم لمس فمه أو أنفه.

إن الرذاذ الصادر عن سعال أو عطاس الشخص المصاب ينتقل عبر الهواء. ويمكن أن تنتشر الجراثيم والفيروسات حين يلامس شخص الرذاذ التنفسي لشخص آخر من على سطح مكتب مثلاً، ثم يلمس عينه أو فمه أو أنفه قبل أن يغسل يديه.

حدّث هذا البرنامج في شهر  
01/2010

أن برنامج المفسر مخصص لأغراض تثقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. استشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

نشر هذا البرنامج بمعهد التثقيف الصحي ، جميع حقوق النشر محفوظة.

(www.mufasser.com)

يمكن أن تنتقل الجراثيم حين يلامس الشخص شيئاً ملوثاً بها مثل طاولة أو قبضة باب أو مكتب، ثم يلمس عينيه أو فمه أو أنفه. إن الغسيل المتكرر لليدين يحد من فرصة التلوث بالجراثيم عن طريق لمس سطوح الأشياء المشتركة.

لا يؤدي أكل لحم الخنزير المطبوخ إلى الإصابة بفيروس أنفلونزا الخنازير.

يمكن للشخص المصاب أن يعدي الآخرين قبل يوم واحد من ظهور الأعراض لديه حتى 7 أيام بعد ظهور الأعراض. ويمكن أن يكون الأطفال، ولاسيما الصغار منهم، مصدر عدوى لفترة أطول من الزمن.

## الأعراض

إن الأعراض الأكثر شيوعاً في أنفلونزا الخنازير هي شبيهة بأعراض الأنفلونزا البشرية، وهي تتضمن:

- الحمى
- السعال
- ألم الحلق
- آلام جسدية
- قشعريرة
- تعب



لقد نقلت التقارير الطبية حالات من أنفلونزا الخنازير تترافق بإسهال وإقياء.

من الممكن ملاحظة تدهور الحالة الصحية لدى الأشخاص الذين يعانون حالات مزمنة مثل الربو أو الداء السكري أو قصور القلب الاحتقاني.

## الأعراض التي توجب الإسعاف

إذا كانت لديك أعراض شديدة، يمكن لطبيبك أن يحدد بالاختبار ما إذا كانت هذه الأعراض ناجمة عن أنفلونزا الخنازير. يوضح هذا الفصل متى تحتاج أنت أو طفلك إلى طلب العناية الطبية.

إذا ظهرت لديك أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، عليك أن تراقب هذه الأعراض. أعراض الأنفلونزا هي الحمى والآلام الجسدية وسيلان الأنف وألم الحلق والغثيان والإقياء والإسهال.

غالباً ما تكون أعراض الأنفلونزا خفيفة ولا تستدعي الذهاب إلى العيادة من أجل التقييم الطبي. حين تكون الأعراض خفيفة من المهم أن تكثر من شرب السوائل ومن الراحة ومن العناية بنظافة اليدين. ولكن عليك أن تطلب المساعدة الطبية إذا ظهرت لديك أو لدى طفلك أي من "علامات الإنذار الإسعافية". وفيما يلي بعض هذه العلامات التي تستدعي عناية طبية إسعافية:

حدث هذا البرنامج في شهر  
01/2010

أن برنامج المفسر مخصص لأعراض تنقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. استشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

علامات الإنذار الإسعافية عند الأطفال هي:

- تسرع التنفس أو ضيق التنفس
- لون الجلد الضارب إلى الزرقة
- عدم شرب ما يكفي من السوائل
- حرارة عالية أو حرارة تستمر زمناً طويلاً

كما يجب طلب العناية الطبية المباشرة إذا لاحظت تغيرات على الحالة الذهنية للطفل، مثل:

- عدم الاستيقاظ
- عدم التفاعل
- النزق الشديد وضيقه من حمله



عند البالغين، من علامات الإنذار الإسعافية التي تحتاج إلى عناية طبية فورية هي:

- ضيق التنفس أو عدم كفاية التنفس
- الشعور بالألم أو الضغط في الصدر أو البطن
- دوخة مفاجئة
- فقد الوعي أو الاقتراب من فقد الوعي
- التشوش
- القيئ الشديد أو المستمر
- حرارة عالية أو حرارة تستمر زمناً طويلاً

إذا ظهرت لديك أو لدى طفلك أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا ثم تحسنت صحتك ولكن الأعراض عادت إلى الظهور مع حمى وسعال أشد فعليك أن تطلب العناية الطبية بأسرع ما يمكن. عند وصولك إلى المركز الطبي أخبر موظف الاستقبال أو الممرضة عن أعراضك. قد يطلب منك ارتداء قناع والمكوث في غرفة منعزلة لحماية الآخرين من العدوى.

## المعالجة

المعالجة المناسبة لك تعتمد على شدة مرضك، وقد يقوم طبيبك باستشارة أخصائي الأمراض السارية لتحديد أفضل سبل العلاج.

بعض الأدوية المضادة للفيروسات، والتي تصرف بوصفة طبية لمكافحة الأنفلونزا، يمكن لها أن تكبح تطور أنفلونزا الخنازير.

الأدوية المضادة للفيروسات هي أدوية تصرف بوصفة طبية ويمكن أن تكبح تطور الأنفلونزا من خلال منع تكاثر الفيروسات في الجسم. وتكون هذه الأدوية على شكل أقراص أو شراب أو مستنشقات.



يوصى حالياً بإعطاء الأدوية المضادة للفيروسات فقط للمرضى الذين يعانون حالة معتدلة أو شديدة من الإصابة بأنفلونزا الخنازير. لكن معظم الناس المصابين يشفون دون استخدام الأدوية المضادة للفيروسات.

يجب أن تؤخذ الأدوية المضادة للفيروسات في غضون 48 ساعة من ظهور الأعراض. يمكن أن تحد هذه الأدوية من الأعراض، ولكنها قد لا تزيل تلك الأعراض كلها.

إن الراحة وخافضات الحرارة وشرب كميات كبيرة من الماء تعتبر كلها من العلاجات الأخرى التي تفيد في حالة أنفلونزا الخنازير.

إذا حدثت مضاعفات وأصبح الشخص شديد المرض، قد يكون من الضروري أن يدخل المستشفى. وقد يعطى المرضى داخل المستشفى الأكسجين أو يوضعون على جهاز التنفس.

على الأطفال أو المراهقين المصابين بالأنفلونزا الاستراحة في السرير وشرب كميات كبيرة من السوائل. ويجب أن لا تحوي الأدوية التي يتناولونها لتخفيف أعراض المرض لديهم مادة الأسبرين. لا تعط الأسبرين أبداً للأطفال أو المراهقين الذين تظهر لديهم أعراض الأنفلونزا، ولا سيما الحرارة، دون استشارة طبية. إن إعطاء الأسبرين للأطفال والمراهقين المصابين بالأنفلونزا يمكن أن يسبب لديهم مرضاً نادراً، لكنه خطير، يدعى متلازمة راي. متلازمة راي تسبب تلفاً في الدماغ وتلفاً في الكبد. إن أسبابها غير معروفة ولكنها تترافق مع استخدام الأسبرين عند الأطفال في معالجة الأنفلونزا وجذري الماء.

### نصائح للوقاية

تم تطوير لقاح للحماية من فيروس أنفلونزا الخنازير. ومن المستحسن أن يجري تلقيح بعض الأشخاص بهذا اللقاح قبل غيرهم إذا لم يكن اللقاح متوفراً للجميع. ومن هذه المجموعات المستهدفة بالتلقيح: النساء الحوامل، والأشخاص الذين يعيشون مع أطفال دون 6 سنوات أو الذين يتولون رعاية الأطفال، والعاملون في الرعاية الصحية والخدمات الإسعافية، والأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و 24 عاماً، وكذلك من تتراوح أعمارهم بين 25 و 64 عاماً إنما احتمال إصابتهم بمضاعفات الفيروس كبير بسبب أمراض صحية مزمنة أو أمراض ضعف مناعة هم مصابون بها .

حدّث هذا البرنامج في شهر  
01/2010

أن برنامج المفسر مخصص لأغراض تثقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. استشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

لقد تبين أن لقاحات الأنفلونزا هي آمنة بصورة عامة للنساء الحوامل. وما من سبب يدعو إلى الاعتقاد بأن لقاح انفلونزا الخنازير يمكن أن يكون له مفعول مختلف. وبما أن الخطر كبير على الأم الحامل والجنين في حال الإصابة بانفلونزا الخنازير فإن على الأمهات الحوامل تلقي هذا اللقاح.

تشير الدراسات الحالية إلى أن خطر إصابة من تجاوزت أعمارهم 65 عاماً أقل من خطر إصابة الأشخاص الأقل عمراً. ومع تحسن كميات اللقاح المتوفرة وتلبية حاجة الفئات الأصغر سناً يمكن أن تبدأ برامج الرعاية الصحية بتوفير اللقاح للأشخاص الذين تجاوزوا 65 عاماً.



إن اللقاح الموسمي الذي يستخدمه الناس للوقاية من الأنفلونزا لا يحميهم من فيروس انفلونزا الخنازير. من الممكن تلقي اللقاح الموسمي ولقاح انفلونزا الخنازير في يوم واحد، وذلك وفقاً للشروط التالية:

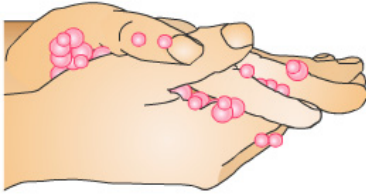
- تلقي اللقاحين عن طريق الحقن
- تلقي أحد اللقاحين عن طريق الحقن وتلقي الآخر على شكل رذاذ

إذا تم تلقي اللقاحين على شكل رذاذ فيجب أن تفصل بينهما فترة 28 يوماً.

تساعدك النصائح التالية على الوقاية من الإصابة بفيروسات الانفلونزا كفيروس الأنفلونزا العادية أو أنفلونزا الخنازير.

احرص على غسل يديك بالماء والصابون، ولا سيما قبل تناول الطعام وبعد العطاس والسعال. يمكنك أيضاً أن تستخدم الجل الكحولي الذي يباع في الصيدليات دون وصفة طبية، وهو مفيد أيضاً في الوقاية من الأنفلونزا.

حين تسعل أو تعطس، استر فمك وأنفك بمرفقك أو بكفك أو بمحزمة واحرص على رمي المحرمة بعد استخدامها. اغسل يديك بعد العطاس أو السعال. حاول تجنب الاحتكاك القريب مع الناس المصابين. وتجنب أن تلامس عينيك أو فمك أو أنفك بيدك. إن الجراثيم تنتقل بهذه الطريقة. حاول أن تبقى في صحة عامة جيدة. نم جيداً، وكن نشطاً، واشرب الكثير من السوائل. وليكن طعامك مغدياً، وتجنب الفلق واعرف تدبير حالات الشدة النفسية التي قد تصيبك.



إذا أصبت بالأنفلونزا، إليك بعض النصائح كي لا تنتقل المرض إلى الآخرين:

- إبق في البيت وتجنب الاحتكاك مع الآخرين
- استر أنفك وفمك بمحزمة حين تعطس أو تسعل وارم المحرمة بعد ذلك في سلة مهملات. إذا لم تتوفر محرمة فعليك أن تستر أنفك وفمك بالجزء العلوي من كحك.
- اغسل يديك كلما سعلت أو عطست. إن منظفات الأيدي الكحولية تقي بالعرض أيضاً.

## مدى انتشار المرض وآخر الأخبار عنه

تقوم منظمة الصحة العالمية، أو دبليو أتش أو (WHO)، بتنسيق الرد العالمي على حالات الإصابة البشرية بأنفلونزا الخنازير وهي تراقب إمكانية تطورها إلى وباء. يمكن الاطلاع على أحدث المعلومات على الموقع التالي:

[www.who.int/csr/disease/swineflu/ar/](http://www.who.int/csr/disease/swineflu/ar/)

## خاتمة

أنفلونزا الخنازير مرض معدٍ يسببه فيروس الأنفلونزا. يمكن أن يؤدي فيروس أنفلونزا الخنازير إلى مرض شديد ومضاعفات تشكل خطراً على الحياة. إن أعراض أنفلونزا الخنازير مشابهة لأعراض الأنفلونزا العامة. ويعكف العلماء الآن على دراسة الوضع من أجل فهم نطاق الأعراض وكيفية انتشار هذا المرض فهماً أفضل.

إن تناول كميات كبيرة من الماء مع الراحة يتيح للأشخاص المصابين بانفلونزا الخنازير الشفاء من هذه العدوى. أما الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمضاعفات الأنفلونزا فقد يلزمهم تناول الأدوية والعلاج في المستشفى.



يُمكن تجنب الإصابة بالأنفلونزا عبر تجنب الاقتراب كثيراً من الأشخاص المرضى وعبر الإكثار من غسل اليدين و عبر تلقي اللقاح. وإذا أصبت بالأنفلونزا فإنك قادر على المساعدة في وقف انتشار هذا المرض المُعدي بأن تُلازم منزلك أثناء مرضك وأن تغطي فمك وأنفك عندما تسعل أو تعطس.

حدّث هذا البرنامج في شهر  
01/2010

أن برنامج المفسر مخصص لأعراض تنقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. إستشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

نشر هذا البرنامج بمعهد التنقيف الصحي ، جميع حقوق النشر محفوظة.

(www.mufasser.com)