**برای بیماری‌های ویروسی کرونا، سرماخوردگی و آنفلوانزا خودسرانه آنتی‌بیوتیک مصرف نکنیم !!**

با شروع فصل پاییز و زمستان، شیوع برخی از بیماری­های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا افزایش می­یابد که علائم مشابهی با بیماری کرونا دارند. آنفلوانزا یک بیماری مسری است که می­تواند در کودکان یا بزرگسالان در هر سنی رخ دهد. این بیماری از طریق سرفه، عطسه یا لمس سطوح از فردی به فرد دیگر منتقل می­شود. افراد مبتلا به آنفلوانزا معمولا دو تا پنج روز تب دارند. اکثر افراد تب و درد عضلانی و برخی از افراد نیز علائمی شبیه سرماخوردگی (آبریزش بینی، گلودرد) دارند. گرچه علائم و نشانه‌های آنفلوانزا شدیدتر از سرماخوردگی است، ولی معمولا علائم طی دو تا پنج روز بهبود می‌یابد، هرچند بیماری ممکن است یک هفته یا بیشتر طول بکشد و ضعف و خستگی برای چند هفته باقی بماند.

افرادی مانند زنان باردار، کودکان خردسال (کمتر از 5 سال و به خصوص کمتر از 2 سال)، افراد بالای 65 سال و افراد مبتلا به بیماری­های خاص مانند بیماری مزمن ریوی (مانند آسم)، بیماری قلبی، دیابت، شرایط سرکوب کننده سیستم ایمنی (مانند بیماری ایدز یا پیوند) جزو گروه­های حساس به شمار می­روند و باید توجه بیشتری به آنان داشت.

آنفلوانزا با استراحت کافی و نوشیدن مایعات بهبود می­یابد. در صورت بروز تب، سردرد و دردهای عضلانی می توان از مسکن هایی مانند استامینوفن با مشورت پزشک استفاده کرد.

آنتی­بیوتیک­ها در درمان بیماری­های ویروسی مانند آنفلوانزا هیچ تاثیری ندارند. آنتی­بیوتیک­ها باید در صورت تجویز توسط پزشک استفاده شوند. مصرف خود­سرانه آنتی­بیوتیک­ها می‌توانند عوارض جانبی ایجاد کنند و منجر به ایجاد مقاومت آنتی­بیوتیکی شوند. آنتی­بیوتیک­­ها با آسیب رساندن به ساختارهای مهم سلولی باکتری یا مسدود کردن فرآیندهایی که میکروب­ها برای زنده ماندن نیاز دارند، باعث مهار رشد یا از­بین­رفتن باکتری­ها می­شوند. لذا با توجه به عدم شباهت ساختار ویروس و باکتری، آنتی­بیوتیک­ها قابلیت حذف ویروس را ندارند. مقاومت آنتی‌بیوتیکی توانایی میکروب­ها برای فرار از اثرات آنتی­بیوتیک­ها است. میکروب­ها با روش­هایی مانند به­دست آوردن توانایی خارج­کردن آنتی­بیوتیک از سلول یا از­بین­بردن آنتی­بیوتیک می­تواند نسبت به اثرات آنتی­بیوتیک مقاوم شود. میکروب‌هایی که مقاومت پیدا می‌کنند می‌توانند به سرعت تکثیر شوند و مقاومت را به میکروب‌های دیگر گسترش دهند.

سرماخوردگی یکی از شایع­ترین بیماری­ها در فصول سرد است. سرماخوردگی در درجه اول از طریق دست­های آلوده به ترشحات بینی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. راه دیگر، انتشار قطرات حاوی ذرات ویروسی توسط فرد مبتلا به سرماخوردگی با تنفس، سرفه یا عطسه و استنشاق آن توسط افراد دیگر است.

سرماخوردگی معمولاً باعث احتقان بینی، آبریزش بینی و عطسه می­شود. گلودرد ممکن است در روز اول وجود داشته باشد اما معمولا به سرعت برطرف می­شود. سرفه گاهی اوقات در روز چهارم یا پنجم علائم بروز می­کند، معمولاً زمانی که احتقان و آبریزش بینی برطرف می­شود.

هیچ درمان خاصی برای ویروس­هایی که باعث سرماخوردگی می­شوند وجود ندارد. بیشتر درمان‌ها با هدف تسکین برخی از علائم سرماخوردگی انجام می‌شوند، اما سرماخوردگی را کوتاه یا درمان نمی‌کنند. آنتی بیوتیک­ها برای درمان سرماخوردگی نیز مفید نیستند زیرا سرماخوردگی هم یک بیماری ویروسی است. استفاده غیر ضروری از آنتی بیوتیک ها برای درمان سرماخوردگی می­تواند باعث واکنش­های آلرژیک، ایجاد عوارض و بروز مقاومت آنتی‌بیوتیکی در بیماران شود. استراحت و مصرف مایعات می­تواند در بهبود سرماخوردگی موثر باشد. اسپری­های بینی حاوی نرمال سالین (محلول نمکی) نیز می­توانند برای کاهش آبریزش بینی و احتقان مفید باشند. نکته مهم در مورد این بیماری­ها، مصرف درست و منطقی دارو­ها است. در شرایط کنونی همه گیری ویروس کرونا، اگر علائم سرماخوردگی در فردی بروز پیدا کرد بهتر است به پزشک مراجعه کرده و به کمک تست تشخیص بیماری کرونا، مشخص شود به کرونا مبتلا شده یا خیر. در مرحله بعد استراحت، مصرف مایعات و سوپ گرم و دارو­های تجویزی پزشک، می­تواند به بهبودی هرچه سریعتر فرد کمک کند. تزریق واکسن به خصوص در مورد بیماری آنفلوانزا و کرونا، باعث ایجاد مصونیت در فرد می­شود و از ابتلای او به انواع شدید بیماری جلوگیری می­کند.

رعایت بهداشت فردی و عمومی و شستن دست­ها یک راه ضروری و بسیار موثر برای جلوگیری از شیوع بیشتر عفونت ها از جمله سرماخوردگی،آنفلوانزا و کرونا است. دست ها باید با آب و صابون معمولی خیس شده و حداقل 20 ثانیه به هم مالیده شوند. ناخن­ها، بین انگشتان و مچ دست هم به خوبی شسته شود. ضد عفونی کردن دست ها با الکل (مانند ژل های ضدعفونی کننده) جایگزین خوبی برای ضدعفونی دست ها در صورت در دسترس نبودن آب و مایع صابون است. دست­ها قبل از تهیه غذا و خوردن غذا و بعد از سرفه یا عطسه باید شسته شوند. علاوه­بر­این، هنگام عطسه یا سرفه باید از دستمال برای پوشاندن دهان استفاده شود و دستمال های استفاده شده باید به­سرعت دور ریخته شود. عطسه یا سرفه در آستین لباس (در قسمت داخلی آرنج) راه خوبی برای جلوگیری از انتشار بزاق و ترشحات است. اگر سرما خورده اید، استفاده از ماسک صورت راه دیگری برای کاهش احتمال سرایت ویروس سرماخوردگی به اطرافیانتان است.

تهیه و تدوین توسط: دکتر الهام حجازی

داروساز و کارشناس کمیته تجویز و مصرف منطقی دارو، واحد نظارت و پایش مصرف فراورده‌های سلامت محور

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی اصفهان