



## الإنفلونزا: ما يحتاج أولياء الأمور إلى معرفته

من إعداد: فلور إم مونيوز "Flor M. Muñoz"، طبيبة، ماجستير العلوم، زميلة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، وكريستينا إيه براينت "Kristina A. Bryant"، طبيبة، زميلة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

الإنفلونزا – يُطلق عليها كذلك نزلة البرد – هي مرض ينتج عن فيروس يصيب الجهاز التنفسي. ويمكن أن تنتشر الإنفلونزا بسرعة في المجتمعات، حيث ينتقل الفيروس من شخص لآخر.

عندما يسعل الشخص المصاب بالإنفلونزا أو يعطس، ينتقل فيروس الإنفلونزا في الهواء، وقد يستنشقه الأشخاص القريبون، بما في ذلك الأطفال، عن طريق الأنف أو الفم.

من الممكن أن ينتشر الفيروس كذلك إذا ما لمس الشخص سطح صلب ملوث، كمقبض الباب، وبعدها وضع يديه أو أصابعه على أنفه أو فمه، أو عند فرك عينيه.

### متى يكون موسم الإنفلونزا؟

عادة ما يبدأ موسم الإنفلونزا في الخريف وقد يستمر حتى نهاية الربيع. والخيار الأمثل هو إعطاء الأطفال حقنة اللقاح السنوي للإنفلونزا بمجرد توافرها، وفي موعد أقصاه نهاية أكتوبر. ولكن إذا لم يكن الطفل قد حصل على اللقاح بعد، يجب إعطائه اللقاح في أقرب فرصة ممكنة.

عندما يحدث انتشار للمرض أو الجائحة، وخاصة خلال أشهر الشتاء، فإن معدلات الإصابة به هي الأكثر في سن ما قبل المدرسة ولدى الأطفال في سن المدرسة. من المعروف أن فيروسات الإنفلونزا تنتشر بسرعة بين طالب الجامعات والمراهقين أيضاً.

في خلال الأيام الأولى من المرض، ينتقل الفيروس بسهولة للأطفال الآخرين، والأمهات والآباء، ومقدمي الرعاية.

من المهم بمكان أن يحصل كل شخص بداية من عمر 6 أشهر فما فوق على لقاح الإنفلونزا كل عام. ويجب على جميع الأشخاص بداية من عمر 6 أشهر فما فوق أيضاً الحصول على لقاح كوفيد-19 والجرعات التنشيطية التي يحق لهم الحصول عليها. ومن الأمان أن يحصل الشخص على لقاح كوفيد ولقاح الإنفلونزا في ذات الوقت أو في أي وقت واحداً تلو الآخر.

### تشمل أعراض الإنفلونزا ما يلي:

- الارتفاع المفاجئ في درجة الحرارة (عادة ما تكون فوق 100.4 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية)
- القشعريرة
- الصداع، وآلام الجسم، والشعور بتعب أكثر من المعتاد
- التهاب الحلق
- السعال الجاف، والمنتقطع
- انسداد الأنف أو سيلان الأنف
- بعض الأطفال قد يصابون بالترجيع (القيء) أو الإسهال.

بعد الأيام القليلة الأولى من ظهور هذه الأعراض، فإن أبرز الأعراض التي يعاني منها الشخص هي التهاب الحلق، وانسداد الأنف، والسعال المستمر. ومن الممكن أن يستمر داء الإنفلونزا لمدة أسبوع أو أكثر. عادة ما يعاني الطفل المصاب بالبرد العادي من حمى منخفضة الدرجة فقط، ومن سيلان الأنف، والسعال بمعدلات محدودة فقط. أما الأطفال – البالغون كذلك – المصابون بالإنفلونزا فعادة ما يشعرون بالمرض بشكل أكبر، والامهم أكثر، وتكون حالتهم أسوأ من المصابين بدور البرد العادي.

### علاج الإنفلونزا

قد يستفيد الأطفال كثيراً من الحصول على المزيد من الراحة وتناول الكثير من السوائل عند الإصابة بالإنفلونزا.

إذا ما شعر الطفل بعدم الراحة نتيجة الشعور بالحمى (ارتفاع درجة الحرارة)، فإن تناول الأسيتامينوفين أو الأيبوبروفين بالجرعات التي يوصي بها طبيب الأطفال المناسبة لعمره ووزنه سوف تساعده على الشعور بالتحسن. الأيبوبروفين معتمد للاستخدام مع الأطفال في عمر 6 أشهر أو أكثر، ومع ذلك، لا يجوز أبداً إعطائه للأطفال الذين يعانون من الجفاف أو القيء المستمر.

### الأطفال الذين يعانون من حالات صحية مزمنة معرضون للخطر بصورة أكبر

من الممكن أن تتطور الإنفلونزا لدى أي طفل بشكل كبير قد يهدد حياته. الأطفال الأكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا هم من يعانون من حالات مرضية مزمنة مثل أمراض الرئة، أو القلب، أو الكلى، أو مشاكل الجهاز المناعي، أو السرطان، أو السكري، أو بعض أمراض الدم، أمراض الجهاز العضلي أو الجهاز العصبي المركزي.

قد يعاني هؤلاء الأطفال من مرض شديد أو من مضاعفات شديدة. من المهم بمكان إعطاء اللقاح لأولئك الأطفال، ومتى أمكن، يُرجى تجنب مخالطة الأطفال الآخرين الذين يعانون من الإنفلونزا أو من أعراض تشبه الإنفلونزا. وقد يقترح طبيب الأطفال بعض الاحتياطات الأخرى التي يجب الالتزام بها.

إذا كان طفلك يعاني من أي من هذه الحالات الصحية المزمنة ومن أعراض تشبه الإنفلونزا إلى جانب مواجهة صعوبة في التنفس، فيُرجى السعي للحصول على رعاية طبية على الفور. وقد تتفاقم المضاعفات الشديدة، وتصل إلى حد الوفاة، نتيجة الإنفلونزا، ولكن بفضل لقاح الإنفلونزا فإن هذه الأعراض أقل شيوعًا.

من المهم بمكان عدم إعطاء الأسبرين للطفل الذي يعاني من الإنفلونزا أو في حالة الشك بأن الطفل قد يعاني من الإنفلونزا. حيث إن تناول الأسبرين خلال دور الإنفلونزا يزيد من مخاطر تطور متلازمة راي (Reye Syndrome).

### الدواء المضاد لفيروس الإنفلونزا: يتوافر بوصفة من الطبيب

يمكن أن يساعدك طبيب الأطفال على اتخاذ القرار فيما إذا كان من الممكن علاج الإنفلونزا باستخدام الدواء المضاد للفيروسات أم لا. ويكون الدواء المضاد للفيروسات مناسباً تماماً في حالة البدء في تناوله خلال أول يوم أو يومين من ظهور أعراض الإنفلونزا. ولكن بالنسبة للحالات المرضية عالية الخطورة يمكن بدء العلاج حتى في وقت لاحق (أي حتى بعد انقضاء أول يومين من الأعراض).

يُرجى الاتصال بطبيب الأطفال خلال 24 ساعة من ظهور أول أعراض الإنفلونزا لسؤاله عن الأدوية المضادة للفيروسات في حال:

- إذا كان طفلك يعاني من مشكلة صحية كامنّة مثل الربو أو أمراض الرئة المزمنة الأخرى، أو مرض في القلب، أو داء السكري، أو الداء المنجلي، أو ضعف في الجهاز المناعي، أو حالة عضلية عصبية مثل الشلل الدماغي، أو حالات طبية معينة أخرى.
- إذا كان عمر الطفل أقل من 5 سنوات، وخاصة إذا كان أقل من عامين.
- إذا كان الطفل يعاني من أعراض لا تتحسن.
- إذا ما خالط الطفل أشخاصاً آخرين معرضين لمخاطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا.

### كم تستمر فترة الإصابة بالإنفلونزا؟

يتغلب الأشخاص الأصحاء، وخاصة الأطفال، عادةً على الإنفلونزا خلال أسبوع تقريباً و من دون أي مشاكل مطوّلة. يرجى التحدث مع طبيب الأطفال في حالة الشك في وجود مضاعفات مثل آلام الأذن، أو الشعور بضغط في وجه أو رأس الطفل، أو الإصابة بالسعال أو الحمى التي لا تزول تلقائياً.

### كيفية الوقاية من الإنفلونزا

يحتاج الجميع إلى تناول لقاح الإنفلونزا كل عام لتحديث الحماية وتقليل مخاطر الإصابة بأعراض خطيرة. إنها أفضل وسيلة للوقاية من الإصابة بالإنفلونزا. يتم تصنيع اللقاحات الآمنة والفعالة في كل عام.

### متى تتحول الإنفلونزا إلى حالة طارئة

- إذا ما كان الطفل يعاني من الإنفلونزا وظهرت لديه أي من هذه الأعراض، فيُرجى الاتصال بطبيب الأطفال أو السعي للحصول على رعاية طبية فورية.
- شحوب الوجه، الشفتين أو سرير الأظافر أو ازرقاقها أو تحوّلها للون الرمادي، حسب درجة لون البشرة
- ازرقاق الشفتين أو الوجه
- بروز الضلوع كما لو كانت ستخرج من صدر الطفل مع كل نفس
- ألم الصدر
- الإصابة بالآلام حادة في العضلات حتى أن الطفل يرفض المشي
- الجفاف (عدم التبول لمدة 8 ساعات، وجفاف الفم، وعدم نزول دموع عند البكاء)
- أثناء الاستيقاظ، إذا كان الطفل متغيّب الوعي أو لا يتفاعل معكم
- نوبات الاختلاج
- ارتفاع درجة الحرارة (الحُمى) فوق 104 درجة فهرنهايت
- عند إصابة الأطفال الذين يقل عمرهم عن 12 أسبوع، بأي حُمى
- السعال أو الحُمى التي يبدو أنها تتحسن ولكنها تعود بعد ذلك أو تزداد سوءًا
- تفاقم الحالة المرضية المزمنة، مثل الربو

### لقاح الإنفلونزا هام على نحو خاص بالنسبة للفئات التالية:

- الأطفال، بما في ذلك الأطفال الخدج، الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و 5 سنوات،
- الأطفال في أي عمر ممن يعانون من حالات مرضية مزمنة من شأنها أن تزيد من مخاطر الإصابة بمضاعفات جراء الإصابة بالإنفلونزا
- كافة المخالطين للأطفال ومقدمي الرعاية لهم ممن يعانون من حالات مرضية عالية المخاطر والأطفال دون سن خمس سنوات
- السيدات الحوامل، أو اللاتي يخططن للحمل، أو اللاتي وضعن أطفالهن منذ فترة وجيزة، أو المرضعات خلال موسم الإنفلونزا. وذلك لحماية الوالدين والطفل، وهو ما يحتل أهمية خاصة حيث أن حديثي الولادة والرضع دون عمر 6 أشهر لا يجوز لهم الحصول على اللقاح.
- جميع العاملين في مجال الرعاية الصحية

### لقاح الإنفلونزا

من الممكن استخدام اللقاح الخامل (مقتول الفيروسات)، والذي يطلق عليه اسم "حقنة لقاح الإنفلونزا" عن طريق الحقن في العضل، كما يمكن استخدام اللقاح الحي الموهن للفيروسات، الذي يتم رشه في الأنف كلقاح للإنفلونزا هذا الموسم. لا توجد تفضيلات لمنتج معين أو تركيبة معينة. من الممكن الحصول على أي من هذه اللقاحات بحسب التوافر في منطقتك.

اللقاح يعمل على تدريب الجهاز المناعي للجسم على حمايتك من الفيروس. يستغرق هذا الأمر حوالي أسبوعين بعد تلقّي اللقاح. تلقّي اللقاح قبل بدء انتشار الإنفلونزا من شأنه أن يحافظ على صحتك وصحة أسرتك لكي يتمكن الجميع من مواصلة الاستمتاع بالأنشطة التي تساعد على الحياة بصحة.

### الآثار الجانبية للقاح الإنفلونزا

قد يتسبب لقاح الإنفلونزا في ظهور بعض الآثار الجانبية. وأكثر الأعراض الجانبية الشائعة هي الحمى و احمرار موضع الحقن و تورّمه المؤلم . أشيع الأعراض الجانبية الناتجة عن اللقاح باستخدام بخاخ الأنف هي سيلان الأنف واحتقان والتهاب الحلق.

من الممكن للأطفال الذين يعانون من حساسية البيض تناول لقاح الإنفلونزا. ويجب أن يخضع الأطفال الذين عانوا من الحساسية بعد تلقّي جرعة من لقاح الإنفلونزا للفحص من قبل أخصائي الحساسية. من الممكن أن يساعد أخصائي الحساسية أولياء الأمور على اتخاذ القرار فيما إذا كان يتوجب على الطفل تناول لقاح الإنفلونزا السنوي أم لا.

### نبذة عن الدكتورة مونيوز

فلور مونيوز، طبيبة، ماجستير العلوم، زميلة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، أستاذ مساعد لطب الأطفال والأمراض المعدية في مستشفى تكساس للأطفال وفي كلية طب بايلور. وهي عضو في الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال قسم الأمراض المعدية.

### نبذة عن الدكتورة براينت

كريستينا إيه بريانت، طبيبة، زميلة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، أخصائي الأمراض المعدية لدى الأطفال في جامعة لويسفيل ومستشفى نورتن للأطفال، وهي رئيسة الكتاب الأحمر على الإنترنت "Red Book Online". كذلك شغلت منصب الرئيسة السابقة منذ فترة وجيزة لجمعية الأمراض المعدية للأطفال.