احذر من أعراض الإنفلونزا

الإنفلونزا هو فيروس خطير يؤدي إلى العديد من الأمراض كل عام. لا ينبغي عليك أن تكون صغيرا أو أن يكون لديك جهاز مناعي مصاب بعدوى من أجل إلتقاط هذا المرض. يمكن للناس الأصحاء أن يصابوا بمرض الإنفلونزا وينشروه لأصدقائهم وعائلاتهم. في بعض الحالات، يمكن أن يكون مميتا حتى. تعتبر الوفيات الناجمة عن الإنفلونزا أكثر شيوعا لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاما.

أفضل وأحسن طريقة لتجنب الانفلونزا ومنع انتشاره هو الحصول على تلقيح. لقاح الانفلونزا متوفر على شكل حقنة. وكلما زاد عدد الأشخاص الذين تم تلقيحهم ضد الإنفلونزا، كلما قل انتشار المرض.

وتشمل الأعراض الشائعة للانفلونزا ما يلي:

الحمى: الإنفلونزا يسبب دائما زيادة في درجة حرارة الجسم. ويعرف هذا أيضا باسم الحمى. وتتراوح معظم الحمى ذات الصلة بالإنفلونزا من حمى منخفضة الدرجة حوالي ٣٧٫٨ درجة مئوية لتصل إلى ٤٠ درجة مئوية. على الرغم من أنه شيء مقلق، فإنه ليس من غير المألوف للأطفال الصغار أن يصابوا بالحمى. إذا كنت تظن أن طفلك مصابا بالانفلونزا، راجع طبيبك.

تشمل أعراض الحمى القشعريرة، التعرق، أو الشعور بالبرد على الرغم من ارتفاع درجة حرارة الجسم. تدوم معظم الحمى لمدة تقل عن أسبوع واحد، عادة حوالي ثلاثة إلى أربعة أيام.

السعال: السعال الجاف الدائم شائع مع الانفلونزا. السعال قد يزداد سوءا، فيصبح غير مريح ومؤلم. قد تعاني أيضا من ضيق في التنفس أو عدم الراحة في الصدر خلال هذا الوقت. الكثير من السعال المرتبط بالانفلونزا يمكن أن يدوم لمدة أسبوعين تقريبا.

آلام العضلات: آلام العضلات المرتبطة بالانفلونزا هي الأكثر شيوعا في الرقبة، الظهر، الذراعين، والساقين. غالبا ما تكون شديدة، مما يجعل من الصعب التحرك حتى عند محاولة أداء المهام الأساسية.

الصداع: قد تكون الأعراض الأولى للأنفلونزا صداعا شديدا. في بعض الأحيان أعراض العين، بما في ذلك حساسية على الضوء والصوت، تظهر مع الصداع.

التعب: الشعور بالتعب هو أحد الأعراض غير الواضحة جدا للانفلونزا. الشعور بالتعب عموما يمكن أن يكون مؤشر للعديد من الأمراض الأخرى. هذه المشاعر من التعب قد تظهر بسرعة فيكون من الصعب التغلب عليها.