

درست است که برای ابتلا نشدن به بیماری‌های فصول سرد سال، بهترین راه داشتن یک رژیم غذایی سالم و البته پوشیدن لباس‌های گرم است، اما استفاده از واکنس آنفلوآنزا می‌تواند روشی پیشگیرانه در برابر بیماری باشد. از این رو با شروع فصل پاییز و همزمانی شیوع آنفلوآنزا و کرونا بسیاری بر این باورند که عموم مردم باید واکنس آنفلوآنزا را بزنند تا بتوان از مصون بودن آنها در برابر این بیماری اطمینان حاصل کرد. اما برخی دیگر نیز معتقدند که استفاده از این واکنس برای همه الزامی نیست. به گفته پزشکان افراد بالای ۶۵ سال، کودکان شش ماه تا شش سال، مامان باردار، بیماران قلبی-ریوی، کلیوی، مبتلایان به اینفلوآنزا، دیابت، سرطان، آسم، فشارخون، افراد پمپوندی، مبتلایان به همود بالیز، کادر پزشکی یا افرادی که داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند، کسانی هستند که در معرض خطر این بیماری قرار دارند و حتما باید از واکنس آنفلوآنزا استفاده کنند.

افرادی که باید حتما واکنس بزنند

به گفته متخصصان، افراد آسیایی مبتلا به کووید-۱۹ در حال ساختن آنتی‌بادی برای مقابله با کروناست. تزریق واکنس آنفلوآنزا آن نتیجه مطلوبی را که ما به دنبال آن هستیم، در پی نخواهد داشت، بنابراین مبتلایان به کرونا بهتر است سه چهار هفته پس از درمان اقدام به تزریق واکنس آنفلوآنزا کنند.

مبتلایان به کرونا نباید واکنس آنفلوآنزا بزنند

اگر به هر دلیلی در استان به واکنس نرسید، به رژیم غذایی روزانه نان بیش از گذشته اهمیت دهید. یکی از روش‌های مقابله با آنفلوآنزا مصرف نوشیدنی‌های داغ است. از این طریق می‌توان مایعات مورد نیاز بدن را تامین کرد. خوردن مواد مغذی و مفوی گنجین میوه‌هایی که سرشار از ویتامین هستند و مصرف انواع سبزی را هم فراموش کرد.

به جز واکنس برای مقابله با آنفلوآنزا چه کنیم؟

باید اسسال با تمام پاییزهایی که گذشت فرق دارد، از آن جهت که کرونا پس از ۹ ماه هنوز مهمان کل دنیاست و واکنس تا گشت ماهها همچنان واکنس برای غلبه بر این بیماری ساخته نشده است. چند سالی است که واکنس آنفلوآنزا در فصل همه‌گیری در سراسر جهان از سوی مراکز بهداشتی و درمانی میان افراد توزیع می‌شود. واکنس که تزریق آن در این شرایط کرونا می‌تواند مهم‌تر از هر زمان دیگری است. دغدغه و چالشی که امروز فکر و ذهن بسیاری از ما را به خود مشغول کرده که آیا استفاده از این واکنس یک تزریق ساده است ماسدی در برابر ویروسی منتهوس که ابتلا به آنفلوآنزا می‌تواند درصد مبتلایان به آن را افزایش دهد. از این رو امسال نگرانی از همه‌گیری همزمان دو ویروس کرونا و آنفلوآنزا باعث شده متخصصان روی تزریق واکنس آنفلوآنزا تاکید داشته باشند، چرا که معتقدند اگر ابتلای افراد به آنفلوآنزا گسترده شود، شیوع ویروس کرونا هم می‌تواند افزایش ۲۵ برابری را در پی داشته باشد. به همین خاطر امسال تزریق واکنس آنفلوآنزا، به خصوص برای افراد آسیب‌پذیر مهم‌تر از هر زمان دیگری است. در ادامه نکاتی را که باید درباره واکنس آنفلوآنزا بدانید، برایتان آورده‌ایم.

عوارض واکنس

بیماری از مردها با توجه به شرایط جسمی که دارند، تصور می‌کنند که واکنس آنفلوآنزا شاید برای ایشان خطرناک‌تر از ویروسی باشد که این تصور غلط است. تمام افراد می‌توانند از واکنس آنفلوآنزا استفاده کنند، البته به جز کسانی که نسبت به مواد واکنس حساسیت دارند. همان‌طور که می‌توانید در کل خدمات واکنس که عارضه‌های ناشیانه طولی وجود ندارد. عوارض جانبی واکنس آنفلوآنزا پس از تزریق سردرد، تعریق، درد عضلات و مفصل، تب، ضعف، لرز، خستگی و واکنش‌های موقتی مثل سرخی، زرد و درد در محل تزریق است. عوارضی که طی یکی، دو روز بدون هیچ درمان خاصی خودبه‌خود برطرف می‌شود.

زمان تزریق واکنس

به گفته متخصصان، بیماری‌های عفونی ویزشکان، بهترین زمان برای دریافت واکنس آنفلوآنزا اوایل پاییز و قبل از شیوع این بیماری است. ساخت آنتی‌بادی دو هفته طول می‌کشد، بنابراین واکنس زدن در ابتدای پاییز می‌تواند زمان کافی برای این شدن بدن در برابر آنفلوآنزا را فراهم کند.

واکنس آنفلوآنزا

دغدغه این روزها

