

## تفاوت سرماخوردگی با آنفلوآنزا

بیماری آنفلوآنزا یک عفونت حاد ویروسی دستگاه تنفسی است که در صورت سالم و فعال بودن سیستم ایمنی فرد مبتلا، عوارض بیماری بعد از طی دوره چند روزه تخفیف یافته و بهبودی کامل حاصل می‌شود. در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و نقص ایمنی و در موارد همه‌گیری، عوارض بیماری شدیدتر و مرگ و میر بیشتری دارد.

بیماری آنفلوآنزا اغلب به طور ناگهانی و با سردرد و درد عضلانی آغاز می‌شود و به دنبال آن تب و لرز، درد مفاصل، بی‌اشتهایی و کسالت عارض می‌شود. آبریزش از بینی و چشم و درد و ناراحتی گلو نیز وجود دارد. اما با توجه به عوارض حاد اولیه تحت‌الشعاع قرار می‌گیرند. موارد خفیف آنفلوآنزا بسیار شبیه سرماخوردگی بروز می‌کند اما این دو بیماری با یکدیگر متفاوتند.

## تفاوت‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا

بیش از 100 سویه ویروسی عامل ایجاد سرماخوردگی هستند اما در آنفلوآنزا 3 نوع ویروس A، B و C دخالت دارند. محل عفونت در سرماخوردگی دستگاه تنفسی فوقانی است اما در آنفلوآنزا کل دستگاه تنفسی درگیر می‌شود. شروع علائم سرماخوردگی تدریجی بوده و طی یک تا 3 روز بروز می‌کند اما علائم آنفلوآنزا ناگهانی و طی چند ساعت خواهد بود. تب و لرز در سرماخوردگی گاهگاهی و خفیف است اما در آنفلوآنزا به صورت مشخص تب بالاتر از 38 درجه سانتی‌گراد است که 2 تا 4 روز به طول می‌انجامد. سردرد در سرماخوردگی مداوم و معمولاً خفیف است اما آنفلوآنزا سردردهای شدید به دنبال دارد.

سرماخوردگی با درد عمومی بدن خفیف یا بدون درد خواهد بود اما درد عمومی بدن در آنفلوآنزا اغلب شدید و در کل بدن خواهد بود. سرفه و خلط در سرماخوردگی خفیف تا متوسط و به صورت سرفه‌های تک تک خواهد بود اما در آنفلوآنزا سرفه و خلط شایع بوده و ممکن است شدید شود.

گلودرد در سرماخوردگی شایع بوده و معمولاً خفیف است. در آنفلوآنزا نیز گلو درد گاهی ممکن است وجود داشته باشد. آبریزش و گرفتگی بینی در سرماخوردگی بسیار شایع بوده و با عطسه همراه است. اما در آنفلوآنزا گاهی ممکن است وجود داشته باشد. در سرماخوردگی خستگی یا وجود ندارد و یا بسیار خفیف است اما در آنفلوآنزا خستگی معمولاً ممکن است شدید باشد و 2 تا 3 هفته به طول انجامد. در سرماخوردگی ضعف شدید هرگز وجود ندارد اما آنفلوآنزا با خستگی مداوم و معمولاً در مراحل اولیه بیماری همراه خواهد بود.

سرماخوردگی در سراسر سال و بویژه در فصل زمستان بروز می‌کند اما بیشترین موارد آنفلوآنزا بین ماه‌های مهر تا اردیبهشت خواهد بود. درمان‌های آنتی بیوتیکی در سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک کننده نخواهند بود. سرماخوردگی و آنفلوآنزا از طریق ترشحات تنفسی (حلق و بینی) در طی سرفه و عطسه انتقال می‌یابند.

## توصیه‌های بهداشتی

به منظور جلوگیری از انتشار سرماخوردگی و آنفلوآنزا رعایت بهداشت فردی و عمومی ضروری است. به این منظور شست‌وشوی مرتب دست و صورت با آب و صابون بویژه پس از برخورد با فرد بیمار لازم است. همچنین باید دهان و صورت هنگام عطسه و سرفه پوشانده شده و از تماس با دیگران هنگام بیماری اجتناب کرد. استراحت و نوشیدن مایعات گرم به میزان کافی در بهبود علایم این بیماری‌ها موثرند.