



دانشگاه یزد

مرکز بهداشت،
درمان و مشاوره
دانشگاه یزد با
همکاری کانون های
همیاران روان و
بهداشت



کانون دانشجویی همیاران



برخی افراد پس از تزریق واکسن آنفلوآنزا متوجه می‌شوند تاثیر آن صددرصدی نیست؛ این امر نه تنها از تفاوت‌ها در نسخه‌های ویروسی ناشی می‌شود بلکه به وضعیت روحی بیمار هم بستگی دارد. متخصصان انگلیسی به ارزیابی این موضوع پرداختند که چگونه فاکتورهای شناخته شده رفتاری و روان‌شناختی می‌تواند بر واکنش ایمنی هنگام تزریق واکسن تاثیر داشته باشد.

در این مطالعه آمده است رفتارهای بیمار و آرامش روان‌شناختی می‌تواند بر واکنش ایمنی بدن به واکسیناسیون تاثیر بگذارد. استرس، خواب، فعالیت بدنی، خلق و خو و حتی تغذیه فاکتورهایی هستند که می‌توانند همچون تغییردهنده‌های ایمنی عمل کنند و همین امر متخصصان را بر آن داشت تا بررسی کنند این فاکتورهای چگونه در بهبود تاثیرگذاری واکسن نقش دارند.

به گزارش ساینس الرت، متخصصان انگلیسی در بررسی‌های انجام گرفته دریافتند احساس و خلق و خوی مثبت در دوره شش هفته‌ای واکسیناسیون یا در زمان تزریق آن، موجب واکنش‌های آنتی بادی بیشتر می‌شود.

با اتخاذ کردن شیوه‌ها و راه‌های درست پیشگیری و درمان و داشتن روحیه قوی و آرامش درونی می‌توان از مرگ بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری جلوگیری کرد. یکی از

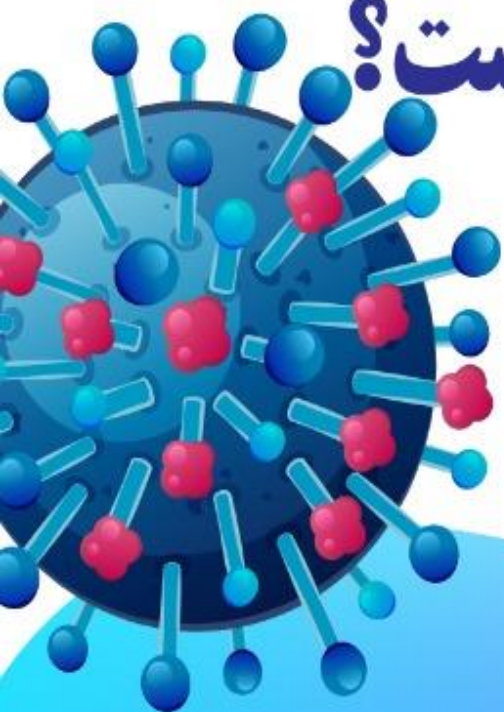
نکته اول

۸۰ درصد موارد ابتلا به آنفلوآنزا معمولا بدون علامت، کم علامت و یا خفیف هستند که نیازی نیست به پزشک مراجعه کنند

نکته دوم

معمولا علامت آنفلوآنزا با درد بدن، گلو درد، سرفه و تب بالا همراه است این بیماری در موارد خفیف هیچ خطر جدی نداشته و کشنده نیست، در ۲۰ درصد موارد که تب بیمار در روزهای سوم و چهارم کنترل نمی‌شود و پایین ویزیت کند و اگر عفونت به ریه‌ها نریخته بود، می‌تواند به بیمار اطمینان دهد که مشکل خاصی نیست و خوب می‌شود

آنفلوآنزا چیست؟



آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است که باعث عفونت حاد دستگاه تنفسی می‌شود که با سردرد ناگهانی، درد ماهیچه، تب و ضعف و بی حالی شدید خودش را نشان می‌دهد.

سه تیپ از ویروس آنفلوآنزا به نام های (a),(b),(c) وجود دارد تیپ آ در انسان و حیوانات، تیپ بی در انسان و پستانداران و تیپ سی فقط در انسان دیده میشود

منبع: مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشگاه یزد

نحوه ی ارتباط با فرد بیمار

اگر بیماری اطرافیان برای شما فشار روانی دارد و شما به عنوان مراقب و شخص نزدیک در حال مراقبت از او هستید، خودتان را فراموش نکنید.

اگر شما که مراقبت او هستید، از لحاظ جسمی دچار مشکل شوید اوضاع وخیم تر می شود. برای اینکه تکیه گاه خوبی باشید، تغذیه و مراقبت از خودتان را فراموش نکنید.

بیماری تنها به جسم بیمار صدمه نمی زند، بلکه روحشان را نیز در بر می گیرد. افرادی که دچار بیماری های وخیم می شوند، خیلی سریع اعتماد به نفسشان را از دست داده و از ترس قادر به انجام هیچ کاری نیستند. هیچ مقاومتی از خود نشان نمی دهند و این امر نهایتاً به افسردگی و ناامیدی در آنها مبدل می گردد. آنها نیازمند رهنمون هایی هستند تا بتوانند راحت تر با این بحران زندگی خود کنار بیایند.

راه های پیشگیری از مرگ، تزریق واکسن آنفلوآنزا در ابتدای فصل سرماست. واکسن آنفلوآنزا یک واکسن غیرفعال حاوی ویروس کشته شده آنفلوآنزا است. این واکسن دستگاه ایمنی میزبان (گیرنده واکسن) را تحریک می کند تا علیه ویروس آنفلوآنزا پادتن (آنتی بادی) بسازد.

جسم و روح بر روی یکدیگر تاثیر متقابل می گذارند. فرد اگر روحی سالم و قوی داشته باشد، کمتر در معرض بیماری های جسمی قرار می گیرد و اگر دچار بیماری شود با وجود روحیه قوی روند درمانش زودتر اتفاق می افتد.

پیش از هر چیز باید توجه داشت که فردی که به بیماری حادی مبتلا می شود، مجازاتش مرگ نیست. طرز برخورد صحیح و همکاری دوستان، خانواده و پزشکان می تواند تفاوت عمده ای میان مرگ و زندگی بیمار ایجاد نماید.



نکاتی که نباید فراموش کنیم

از دست دادن و روبوسی کردن با افرادی که علائم دارند خودداری کنید
برای تسریع درمان و تقویت سیستم ایمنی بدن مایعات بیشتری مصرف کنید
در هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید

اگر علائم را داشتید در اجتماعات شرکت نکنید در خانه بمانید و استراحت کنید
تا دوره آن تمام شود اگر علائم تشدید شدند حتماً به پزشک مراجعه بکنید
سالمندان و زنان باردار و کودکان اگر علائم بیماری را داشتند آن را جدی بگیرند