

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

در فصل‌های سرد سال، ابتلا به بیماری‌هایی مانند آنفولانزا و سرماخوردگی بسیار رایج است. هرچند این دو بیماری ویروسی شباهت‌هایی با یکدیگر دارند، اما نشانه‌های آن‌ها در شدت، نوع و مدت زمان بروز با هم متفاوت هستند. در این مقاله، با علائم هر یک از این بیماری‌ها به‌طور مستقل آشنا می‌شوید تا بتوانید در صورت ابتلا، تصمیم بهتری برای درمان و مراقبت اتخاذ کنید.

علائم رایج سرماخوردگی معمولاً با علائم خفیف‌تری نسبت به آنفولانزا همراه است و به‌طور تدریجی ظاهر می‌شود. نشانه‌های معمول سرماخوردگی عبارت‌اند از:

- **آبریزش بینی و گرفتگی بینی:** از شایع‌ترین علائم اولیه سرماخوردگی است.
- **عطسه:** همراه با آبریزش بینی بروز می‌کند.
- **گلودرد:** اغلب در مراحل ابتدایی سرماخوردگی مشاهده می‌شود.
- **سرفه خفیف یا مرطوب:** ممکن است با خلط همراه باشد.
- **سردرد خفیف:** کمتر شایع است اما گاهی بروز می‌کند.
- **خستگی و بی‌حالی:** در حد متوسط یا خفیف، و معمولاً کوتاه‌مدت است.
- **تب:** نادر است و در صورت وجود، خفیف می‌باشد.

علائم رایج آنفولانزا

آنفولانزا به‌طور ناگهانی آغاز می‌شود و علائم آن شدیدتر از سرماخوردگی هستند. از جمله نشانه‌های شایع آنفولانزا:

- **تب بالا:** اغلب بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد و ممکن است تا چند روز ادامه یابد.
- **لرز و تعریق:** همراه با تب، احساس لرزش در بدن و تعریق شبانه ممکن است رخ دهد.
- **درد بدن و عضلات:** یکی از بارزترین نشانه‌های آنفولانزا که اغلب شدید و گسترده است.
- **سر درد شدید:** در بسیاری از بیماران مشاهده می‌شود.
- **سرفه خشک و مکرر:** معمولاً شدیدتر از سرماخوردگی و بدون خلط است.
- **خستگی و بی‌حالی شدید:** ممکن است هفته‌ها ادامه داشته باشد و نیاز به استراحت بیشتر دارد.
- **گلودرد:** ممکن است همراه با سرفه یا به‌تنهایی بروز کند.
- **احتقان بینی و آبریزش:** در برخی موارد مشابه سرماخوردگی مشاهده می‌شود.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در هر دو بیماری، اگر نشانه‌ها شدید شوند یا بیش از حد معمول ادامه یابند، باید با پزشک مشورت کرد. در موارد زیر مراجعه ضروری است:

- تب بالا بیشتر از ۳۹ درجه برای بیش از سه روز
- تنگی نفس یا درد قفسه سینه

- تشنج یا گیجی
- سرفه همراه با خلط خونی
- علائم شدید در کودکان، سالمندان یا بیماران مزمن

نکات پایانی برای مراقبت بهتر شناخت نشانه‌های آنفولانزا و سرماخوردگی

قدم اول برای درمان مؤثر و پیشگیری از انتقال ویروس به دیگران است. با رعایت بهداشت فردی، استراحت کافی، نوشیدن مایعات گرم و در صورت نیاز استفاده از داروهای ضدویروس یا ضدالتهاب می‌توان دوره بیماری را کوتاه‌تر و تحمل‌پذیرتر کرد.

نتیجه‌گیری

آگاهی از نشانه‌های دقیق هر یک از این بیماری‌ها، نقش مهمی در تشخیص سریع و مراقبت مناسب دارد. اگرچه سرماخوردگی معمولاً خفیف‌تر است، اما آنفولانزا می‌تواند منجر به عوارض جدی‌تری شود. در صورت بروز علائم شدید یا غیرمعمول، مراجعه به پزشک الزامی است.

KISI

آنفولانزا	علائم و نشانه های بیماری	سرماخوردگی
ناگهانی	شروع متناوب	به تدریج (اغلی ۳۸ ساعت)
معمولاً بیش از ۳۸٫۵ درجه سانتی گراد	تب	تا ۳۸٫۵ درجه سانتی گراد
شدید	درد عضلانی	خفیف تا متوسط
شدید	سردرد	به ندرت
رایج	لرز	به ندرت
شدید و طولانی مدت	احساس ضعف و خستگی	خفیف
به ندرت	عظمه ابریش و احتقان بینی	رایج
به ندرت	گلودرد	رایج
شدید	سرفه خشک	خفیف تا متوسط