

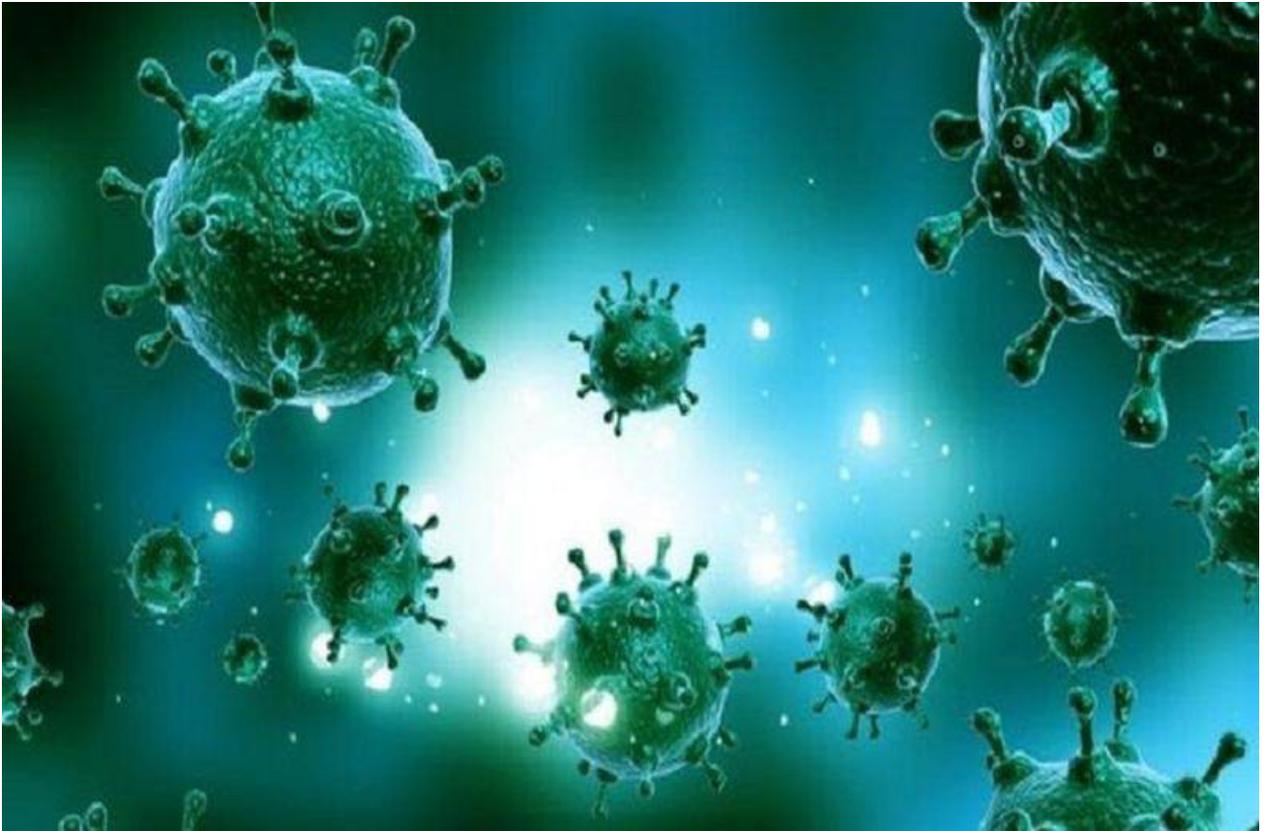
أنواع الإنفلونزا: استعراض شامل

مقدمة

الإنفلونزا هي مرض فيروسي يسببه فيروسات الإنفلونزا A وB وC. يؤثر هذا المرض بشكل تقليدي على الجهاز التنفسي ويمكن أن يتراوح من خفيف إلى شديد. تستعرض هذه المقالة الأنواع المختلفة للإنفلونزا، الأعراض، طرق الانتقال، الوقاية والعلاج.

أنواع الإنفلونزا

تنقسم الإنفلونزا بشكل أساسي إلى ثلاثة أنواع رئيسية: الإنفلونزا A وB وC. دعونا نلقي نظرة أقرب على كل نوع.



الإنفلونزا A

تعد الإنفلونزا من النوع A النوع الأكثر شيوعاً من فيروسات الإنفلونزا، وتوجد بين البشر والحيوانات المختلفة بما في ذلك الطيور والخنازير. يتم تقسيم هذا النوع من الفيروس إلى مجموعتين رئيسيتين H وN بناءً على بروتينات السطح المتمثلة في هيماجلوتينين (H) ونورامينيداز (N). تشكيلات مختلفة من هذه البروتينات تحدد خصائص الفيروس وقدرته على الانتقال.

الأنماط الفرعية الرئيسية للإنفلونزا A

- **H1N1**: أحد الأنماط الفرعية الأكثر شهرة للإنفلونزا A، والمعروف أيضاً باسم إنفلونزا الخنازير. تسبب هذا الفيروس في جائحة عالمية في عام 2009.
- **H3N2**: نمط فرعي مهم آخر من الإنفلونزا A، معروف بتغيراته الجينية المتكررة، مما يؤدي إلى أوبئة موسمية سنوياً.

الإنفلونزا B

تقتصر فيروسات الإنفلونزا من النوع B تقريباً على إصابة البشر ومن المرجح أن تتغير الجينات بشكل أقل مقارنةً بالنوع A، مما يؤدي إلى حدوث أوبئة كبرى أقل. يتم تقسيم الإنفلونزا B بشكل عام إلى سلسلتين: ياماغاتا وفيكتوريا.

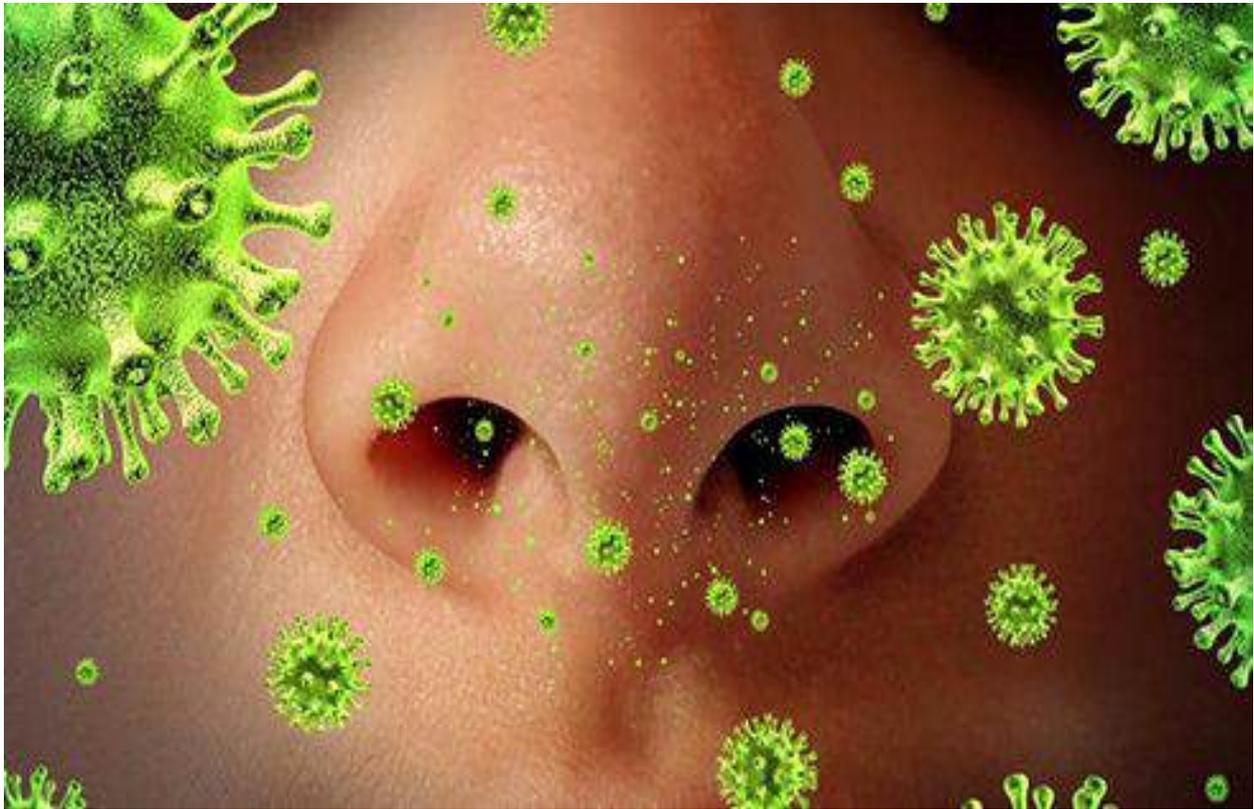
السلاسل الرئيسية للإنفلونزا B

- **ياماغاتا**: تسبب هذه السلسلة من فيروس الإنفلونزا B عادةً أوبئة موسمية في دول مختلفة وهي مشمولة في لقاحات الإنفلونزا السنوية.

- **فيكتوريا:** على غرار سلسلة ياماغاتا، يمكن أن تسبب هذه السلسلة أيضاً تفشياً موسمياً وهي مغطاة في لقاحات الإنفلونزا السنوية.

الإنفلونزا C

تكون الإنفلونزا من النوع C أقل شيوعاً من النوعين A و B وعادةً ما تسبب مرضاً أخف. يُعتبر هذا النوع من الفيروس أكثر شيوعاً لدى الأطفال ونادراً ما يسبب أوبئة.



الأعراض والعلامات

يمكن أن تتراوح أعراض الإنفلونزا من خفيفة إلى شديدة وتشمل عموماً الحمى، الصداع، آلام العضلات، التعب، السعال الجاف والتهاب الحلق. في بعض الحالات، يمكن أن تؤدي الإنفلونزا إلى

مضاعفات أكثر خطورة مثل التهاب الرئتين، التهاب عضلات القلب وحتى الوفاة. تكون الأطفال، وكبار السن، والأشخاص ذوى الجهاز المناعى الضعيف أكثر عرضة للخطر.

طرق الانتقال

تنتقل فيروسات الإنفلونزا بشكل رئيسى من خلال قطرات الجهاز التنفسى الصغيرة التى يتم إطلاقها عند سعال، عطس أو حتى حديث شخص مصاب. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدى الاتصال بالأسطح الملوثة ثم لمس الفم، الأنف أو العينين إلى انتقال الفيروس. لذلك، فإن الحفاظ على نظافة اليدين وارتداء الأقنعة يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من انتقال الفيروس.

الوقاية

تتم الوقاية من الإنفلونزا بشكل أساسى من خلال التطعيم السنوى. تتوفر لقاحات الإنفلونزا فى شكل حقن، ونادراً ما تكون كرشاش أنفى. يتم إعادة صياغة هذه اللقاحات كل عام بناءً على تنبؤات منظمة الصحة العالمية حول السلالات الأكثر احتمالاً.

التدابير الوقائية

- **التطعيم:** يُعتبر لقاح الإنفلونزا أفضل طريقة للوقاية من الإنفلونزا ويوصى بأن يتلقى جميع الأفراد فوق ستة أشهر من العمر اللقاح كل عام.
- **نظافة اليدين:** يمكن أن يساعد غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية فى منع انتشار الفيروس.

- **ارتداء الأقنعة:** يمكن أن يساعد ارتداء الأقنعة خاصة في الأماكن المزدحمة والمغلقة في منع انتشار الفيروسات التنفسية.
- **تجنب الاتصال المباشر:** تنظيف وتطهير الأسطح وتجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص المصابين يمكن أن يساعد في تقليل خطر الانتقال.



العلاج

يشمل علاج الإنفلونزا بشكل أساسي الأدوية المضادة للفيروسات، الراحة وتناول الكثير من السوائل. يمكن أن تكون الأدوية المضادة للفيروسات مثل أوسيلتاميفير (تاميفلو) وزاناميفير (ريلينزا) فعالة في المراحل المبكرة من المرض وتساعد في تقليل الأعراض.

الأدوية المضادة للفيروسات الشائعة

- **أوسيلتاميفير (تاميفلو):** يُؤخذ هذا الدواء عادةً في شكل كبسولات أو سائل ويمكن أن يقلل من مدة المرض.
- **زاناميفير (ريلينزا):** يتوفر هذا الدواء على شكل مسحوق للاستنشاق ويُستخدم في علاج الأنفلونزا.

