

# Selesema

---

## Pengenalan

"Influenza" menyerang saluran pernafasan tubuh seseorang (hidung, tekak dan paru-paru).

Ia merupakan penyakit yang mudah berjangkit dan mudah merebak setiap tahun.

Ia disebabkan oleh Virus Influenza kumpulan A dan B. Jenis-jenis virus influenza yang menyebabkan selesema mungkin berbeza dari tahun ke tahun. Wabak terbaru iaitu 'Avian Flu' (selesema burung) telah menyerang banyak negara.

Jangkitan boleh merebak kepada orang lain melalui udara yang di cemari oleh batuk, bersin dan bercakap dengan pengidapnya.

## Tanda dan Gejala

Flu tidak sama dengan selesema biasa. Gejala Flu biasanya lebih teruk dan mungkin memerlukan anda berehat dari tugas harian.

Tanda-tanda dan gejala penyakit adalah bergantung pada tahap keterukkan :

- Demam tinggi (39 – 40°C)
- Sakit kepala yang teruk
- Sakit dan lenguh-lenguh badan
- Ketidakselesaan bernafas
- Batuk mungkin menjadi teruk
- Letih lesu
- Lemah dan tidak bermaya boleh menjangkau ke 2-3 minggu.
- Kerap bersin, hidung tersumbat dan sakit tekak.

Manakala selesema pula pesakit jarang mendapat demam, sakit kepala dan letih lesu tak bermaya. Mereka biasanya mengadu hidung tersumbat batuk dan sakit tekak.

## Komplikasi

Untuk individu sihat, flu akan sembuh dalam masa 7 hingga 10 hari dan gejala teruk berkurangan dalam masa 3 hingga 4 hari.

Komplikasi yang teruk termasuklah :

- Pneumonia(jangkitan paru-paru)
- Jangkitan sinus
- Jangkitan telinga
- Jangkitan selaput meninges otak

Pesakit yang berisiko mendapat komplikasi adalah :

- Kanak-kanak dibawah umur 4 tahun
- Penghuni Rumah Orang Tua ("Nursing Home")
- Warga Emas
- Wanita Hamil
- Penderita sakit paru-paru seperti [COPD](#), kegagalan fungsi jantung dan ginjal
- Pesakit HIV/AIDS
- Pesakit kanser

## Rawatan

Penjagaan di rumah yang sempurna dapat melegakan gejala dan komplikasi yang mungkin timbul.

- Rehat yang cukup, makanan yang seimbang dan senaman ringan dapat membantu membina pertahanan badan.
- Bahan Ubatan yang dibeli tanpa priskripsi doktor contohnya Paracetamol (Panadol) dapat mengurangkan demam, sakit kepala dan sengal-sengal otot.
- Ubat pereda hidung tersumbat dan semburan hidung dapat membantu melegakan hidung tersumbat dan mengurangkan tisu-tisu bengkak.
- Minumlah air yang .

Dapatkan rawatan dari klinik yang berdekatan sekiranya terdapat gejala-gejala lain.

## Pencegahan

- Jauhkan tempat yang sesak.
- Orang dewasa berumur 50 dan keatas, pesakit-pesakit [COPD](#) dan kumpulan lain yang berisiko, dapatkan suntikan vaksin flu shot bagi mencegah selesema.

## Soalan Lazim

### **Adakah terdapat ubat tertentu bagi merawat influenza?**

Ya, terdapat ubat-ubat anti virus bagi merawat keadaan yang teruk.

### **Adakah sebarang vaksinasi (pelalian) untuk mengelak selesema?**

Tiada sebarang vaksinasi (pelalian) bagi merawat selesema kerana virus selesema yang berbagai dan tidak spesifik seperti influenza.

Semakan Akhir : 28 April 2008