

كثرة الوحيدات (مونو) - عند الكبار Mononucleosis (Mono) - Adult

ما هو داء كثرة الوحيدات؟

داء كثرة الوحيدات (مونو) عدوى يُسببها فيروسُ 'إيبشتاين-بار' (EBV). ينتشر الفيروس عن طريق اللعاب (البُصاق). وهذا هو السبب في كون هذا المرض يُعرف أيضاً باسم 'مرض التقبيل'.

كثير من الناس (و يشمل ذلك الأطفال الرضع والأطفال الصغار) يصابون بداء كثرة الوحيدات. وعندما يصابون به، يكون المرض أشبه بنزلة برد بسيطة أو حمى خفيفة. داء كثرة الوحيدات يكون أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 24 عاماً. معظم الناس يتحسنون في غضون أسبوعين اثنين إلى أربعة أسابيع. بعض الناس يشعرون بالتعب لبضعة أشهر بعد ذلك.

هل هناك مخاطر في الإصابة بداء كثرة الوحيدات؟

قد يتورم طحالك بسبب داء كثرة الوحيدات. طحالك يوجد في بطنك (الكرش) و وظيفته هي تصفية الدم. في الوقت الذي تتعافى فيه، فإنه من المهم حماية بطنك و أسفل ظهرك. ضربة أو خبطة على البطن (الكرش) أو الظهر يمكن أن تتسبب في تمزق الطحال المتورم و انفتاحه و نزيفه في بطنك.

كيف يتم علاج داء كثرة الوحيدات؟

لا تحتاج للمضادات الحيوية لأن داء كثرة الوحيدات يُسببه فيروس. الراحة في المنزل واتخاذ إجراءات للتخفيف من آثار الفيروس هو عادة كل ما تحتاج إليه.

متى تطلب المساعدة الطبية

اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ على الفور في الحالات التالية:

- إذا أصبح الجزء الخلفي من حلقك متورماً لدرجة أنه يصبح من الصعب عليك التنفس أو البلع.
- إذا أصبت فجأة بألم حاد جداً في الجزء الأيسر العلوي من البطن.

اذهب لرؤية طبيب أسرتك أو اذهب إلى العيادة الطبية

(المستوصف) إذا لاحظت إحدى الحالات التالية:

- إذا وجدت صعوبة في شرب ما يكفي من السوائل كل يوم.
- إذا لم تكن تشعر بأنك جيد بما فيه الكفاية للعودة إلى العمل أو إلى المدرسة بعد أسبوعين اثنين.
- إذا كنت ما تزال تشعر بالتوَعك بعد 4 أسابيع.

كيف تعتني بنفسك في البيت

ارتح كثيراً

- ارتح عندما تشعر بأنك في حاجة للراحة. لا تحتاج للبقاء في السرير.
- ابق في المنزل و لا تذهب إلى العمل أو إلى المدرسة حتى تزول الحمى و تتمكن من الابتلاع بسهولة.
- عد تدريجياً إلى أنشطتك العادية.

خفض درجة حرارتك

خفف أي أوجاع وآلام

- تناول دواء اسيتامينوفين (تايلينول) أو الإيبوبروفين (أدفيل، موترين). اتبع التعليمات على الزجاجة.

كيف تعتني بنفسك في البيت

المحافظة على الرطوبة

- اشرب ما يكفي من السوائل بحيث يكون بُولك (التَّبُول) ذا لون أصفر فاتح. وهذا مهم بشكل خاص حين تكون مصاباً بالحمى.
- اشرب السوائل كالماء أو شراب الزنجبيل، أو المشروبات الرياضية.

تهديئة قَرحة حلقك

- اشرب السوائل الباردة.
- مُصّ مكعبات الثلج أو المصاصات الباردة.
- عليك بالغرغرة بالماء الدافئ المالح. لتحضير الماء المالح، أضف ملعقة صغيرة واحدة من الملح (5 ملييلتر) لكوب واحد من الماء الدافئ (250 ملييلتر).
- تناول الأطعمة التي يسهل ابتلاعها كالحساء، و حلوى البودينغ، والفاكهة المهروسة، والعصيدة، و المتلجات، واللبن الزبادي.

حماية طحالك

- خلال الأربعة أسابيع المقبلة، أو إلى أن يقول طبيبك أن الأمور على ما يرام، فعليك أن لا تشارك في أي رياضة تتطلب الاحتكاك الجسدي ولا تقم بأي أنشطة يمكن أن تؤدي إلى إصابة البطن (مثل كرة القدم، والهوكي، ولعبة لأكروس، و التزلج، والتزحلق على الجليد، وركوب الدراجات).

كيفية منع انتشار داء كثرة الوحيدات

برغم أنه لا ينتشر بسهولة، إلا أنه يمكنك تمرير الفيروس للآخرين، وخصوصاً حين تكون مصاباً بالحمى.

للحد من انتشار الفيروس:

- اغسل يديك بكثرة و باستمرار.
- لا تشارك أحداً في كوب الشرب أو أدوات الطعام.
- لا تشارك فرشاة أسنانك مع أحد.
- لا تقبل الآخرين إلى أن تشفى من الحمى بعدة أيام.
- تخلّص من المناديل المستخدمة على الفور.
- اغسل أي شيء اتصل بلُعابك (البصاق) مثل الأقلام أو أقلام الرصاص. وبالنسبة للأطفال المصابين بداء كثرة الوحيدات، فيجب غسل اللعب باستمرار وعدم السماح بمشاركة اللعب مع أطفال آخرين.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك
- صيدليتك الخاص
- HealthLinkBC - رابط كولومبيا البريطانية للصحة - اتصل على رقم 1-8-1-1 (للصم وضعاف السمع 1-7-1) أو اذهب إلى HealthLinkBC - رابط كولومبيا البريطانية للصحة - على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca