

急救服務 Emergency Services

單核細胞增多癥(Mono)- 成人 Mononucleosis (Mono) - Adult

甚麼是單核細胞增多癥?

單核細胞增多癥 (Mono) 是由 Epstein-Barr 病毒 (EBV) 引起的感染。這種病毒通過唾液傳播，因此，您也許聽過有人把它稱作“接吻病”。

很多人(包括嬰兒及孩童)感染單核細胞增多癥。當這種病癥發生時，感覺就像一次普通的感冒或輕微發燒一樣。單核細胞增多癥多發於 15-24 歲的年輕人。

大多數人 2 至 4 周內可以恢復，也有些人在患此癥後幾個月仍感到疲勞。

患單核細胞增多癥有哪些危險?

單核細胞增多癥會引起脾臟腫脹。脾臟位於腹腔內，主要功能是過濾血液。

在您恢復期間，要註意保護腹部及背部的下方。如果腹部或背部遭受重擊或衝擊，可能會使腫脹的脾臟爆裂，引起腹部出血。

如何治療單核細胞增多癥?

因為單核細胞增多癥是由病毒引起的，所以不需要服用抗生素。您只需要在家休息，做一些有助於緩減病毒影響的活動。

何時尋求幫助

如果出現以下情況，請立即到最近的急診就醫：

- 咽喉後部腫脹嚴重，以致呼吸或吞嚥困難；
- 腹部左上方突發劇烈疼痛。

如果出現以下情況，請約見家庭醫生或到最近的無須預約的診所就診：

- 感覺每天很難飲用足夠的液體；
- 2 周後仍感到身體不適，無法恢復工作或者學習；
- 4 周後仍感到身體不適。

如何在家自我護理?

充分的休息

- 只要覺得需要，您就應該休息。但不需要臥床。
- 離開工作場所或學校，呆在家裡，直到不再發燒或者可以正常吞嚥。
- 逐步恢復正常的活動。

降低體溫

緩解疼痛

- 服用醋氨酚（泰諾 Tylenol）或者布洛芬（雅維 Advil，美林 Motrin）。遵照藥瓶上的說明服用。

如何在家自我護理？

保持足量飲水

- 飲用足量的液體，保持尿液淺黃色。如果發燒，飲水尤為重要。
- 飲用液體，如水、姜汁汽水或運動飲料。

舒緩咽喉

- 飲用冰涼飲料。
- 啣含冰塊或冰棍。
- 用溫鹽水漱口。制作鹽水時，需要把 1 茶匙鹽（5 毫升）加入 1 杯（250 毫升）溫水中。
- 進食容易吞咽的食物，如湯、布丁、水果泥、粥、冰淇淋和酸奶等。

保護您的脾臟

- 患病後 4 周內，或者直到您的家庭醫生告知為止，避免參加任何有身體接觸的運動，避免從事有可能導致腹部受傷的活動（例如足球、冰球、長曲棍球、滑雪、滑板滑雪、騎自行車等）。

如何預防單核細胞增多癥（Mono）的傳播？

雖然這種病毒不易傳播，您仍有可能把病毒傳給他人，特別是當您還在發燒的時候。

為了限制病毒的傳播，您應該：

- 經常洗手；
- 不與他人共用水杯或餐具；
- 不與他人共用牙刷；
- 退燒之後若干天才能與他人親吻；
- 用過的紙巾立即丟棄；
- 沾上唾液的一切物品立即清洗，例如鋼筆、鉛筆等。如果孩童患有單核細胞增多癥，則須經常清洗玩具，而且不允許與其他的孩童共享玩具。

如需瞭解更多資訊，可以諮詢：

- 您的家庭醫生
- 藥劑師
- 卑詩省健康熱線 HealthLinkBC – 撥打 8-1-1 (耳聾或聽障人士撥打 7-1-1) 或者上網查詢 www.HealthLinkBC.ca.