

急救服务 Emergency Services

## 单核细胞增多症(Mono)- 成人 Mononucleosis (Mono) - Adult

### 什么是单核细胞增多症？

单核细胞增多症(Mono)是由 Epstein-Barr 病毒 (EBV) 引起的感染。这种病毒通过唾液传播，因此，您也许听过有人把它称作“接吻病”。

很多人(包括婴儿及孩童)感染单核细胞增多症。当这种病症发生时，感觉就像一次普通的感冒或轻微发烧一样。单核细胞增多症多发于 15-24 岁的年轻人。

大多数人 2 至 4 周内可以恢复，也有些人在患此症后几个月仍感到疲劳。

### 患单核细胞增多症有哪些危险？

单核细胞增多症会引起脾脏肿胀。脾脏位于腹腔内，主要功能是过滤血液。

在您恢复期间，要注意保护腹部及背部的下方。如果腹部或背部遭受重击或冲击，可能会使肿胀的脾脏爆裂，引起腹部出血。

### 如何治疗单核细胞增多症？

因为单核细胞增多症是由病毒引起的，所以不需要服用抗生素。您只需要在家休息，做一些有助于缓减病毒影响的活动。

### 何时寻求帮助

如果出现以下情况，请立即到最近的急诊就医：

- 咽喉后部肿胀严重，以致呼吸或吞咽困难；
- 腹部左上方突发剧烈疼痛。

如果出现以下情况，请约见家庭医生或到最近的无须预约的诊所就诊：

- 感觉每天很难饮用足够的液体；
- 2 周后仍感到身体不适，无法恢复工作或者学习；
- 4 周后仍感到身体不适。

### 如何在家自我护理？

#### 充分的休息

- 只要觉得需要，您就应该休息。但不需要卧床。
- 离开工作场所或学校，呆在家里，直到不再发烧或者可以正常吞咽。
- 逐步恢复正常的活动。

#### 降低体温

#### 缓解疼痛

- 服用醋氨酚（泰诺 Tylenol）或者布洛芬（雅维 Advil，美林 Motrin）。遵照药瓶上的说明服用。

### 如何在家自我护理?

#### 保持足量饮水

- 饮用足量的液体，保持尿液浅黄色。如果发烧，饮水尤为重要。
- 饮用液体，如水、姜汁汽水或运动饮料。

#### 舒缓咽喉

- 饮用冰凉饮料。
- 啜含冰块或冰棍。
- 用温盐水漱口。制作盐水时，需要把 1 茶匙盐（5 毫升）加入 1 杯（250 毫升）温水中。
- 进食容易吞咽的食物，如汤、布丁、水果泥、粥、冰淇淋和酸奶等。

#### 保护您的脾脏

- 患病后 4 周内，或者直到您的家庭医生告知为止，避免参加任何有身体接触的运动，避免从事有可能导致腹部受伤的活动（例如足球、冰球、长曲棍球、滑雪、滑板滑雪、骑自行车等）。

### 如何预防单核细胞增多症 (Mono) 的传播?

虽然这种病毒不易传播，您仍有可能把病毒传给他人，特别是当您还在发烧的时候。

为了限制病毒的传播，您应该：

- 经常洗手；
- 不与他人共用水杯或餐具；
- 不与他人共用牙刷；
- 退烧之后若干天才能与他人亲吻；
- 用过的纸巾立即丢弃；
- 沾上唾液的一切物品立即清洗，例如钢笔、铅笔等。如果孩童患有单核细胞增多症，则须经常清洗玩具，而且不允许与其他的孩童共享玩具。

如需了解更多资讯，可以咨询：

- 您的家庭医生
- 药剂师
- 卑诗省健康热线 HealthLinkBC – 拨打 8-1-1 (耳聋或听障人士拨打 7-1-1) 或者上网查询 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca).