

Emergency Services

خدمات اورژانس

Mononucleosis (Mono) - Adult

مونونوکلئوز (مونو) - بزرگسالان

مونو چیست؟

مونونوکلئوز (مونو) عفونتی است که در اثر ابتلا به ویروس اپشتاین بار (EBV) بوجود میآید. این ویروس توسط بزاق (آب دهان) سرایت میآید. بهمین دلیل ممکن است شنیده باشید که به آن "بیماری بوسه" بگویند.

بسیاری از افراد (شامل نوزادان و کودکان خردسال) دچار مونو میشوند. در صورت ابتلا، بیماری مانند یک سرما خوردگی ساده یا تب خفیف بروز میکند. مونو در افراد بین 15 تا 24 ساله رایج تر است.

بیشتر افراد ظرف 2 تا 4 هفته بهبود پیدا میکنند. بعضی افراد تا چند ماه احساس خستگی میکنند.

آیا ابتلا به مونو خطراتی را در بر دارد؟

ممکن است مونو باعث تورم طحال شود. طحال در شکم قرار گرفته و وظیفه آن تصفیه خون شماس است.

حائز اهمیت است که در دوران نقاهت مراقب شکم و قسمت پائین کمر خود باشید. آسیب یا ضربه به شکم یا کمر میتواند منجر به پارگی و باز شدن طحال متورم شده و در داخل شکم خونریزی کند.

مونو چگونه درمان میشود؟

بدلیل ویروسی بودن مونو، به آنتی بیوتیک نیازی ندارید. در خانه استراحت کنید و معمولاً اقداماتی برای از بین بردن تاثیرات ویروس، تنها کار مورد نیاز است.

چه موقع کمک خواهیم

در موارد زیر بلافاصله به نزدیکترین بخش اورژانس مراجعه کنید:

- پشت گلویتان آنقدر متورم شده است که نفس کشیدن و قورت دادن را واقعا مشکل کرده است.
- در قسمت بالای سمت چپ شکم ناگهان احساس درد واقعا شدیدی میکنید.

در موارد زیر به پزشک خانواده خود یا به نزدیکترین واک این کلینیک مراجعه کنید:

- نوشیدن مقدار کافی مایعات در هر روز برایتان مشکل شده است.
- پس از گذشت 2 هفته آنقدر احساس بهبودی نمیکند که بتوانید به سر کار برگردید یا به مدرسه بروید.
- هنوز بعد از 4 هفته احساس کسالت میکنید.

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید

به اندازه کافی استراحت کنید

- وقتی که نیاز دارید استراحت کنید. لازم نیست در رختخواب بمانید.

- تا زمان از بین رفتن تب یا تا وقتی که بتوانید براحتی قورت بدهید، به مدرسه یا سر کار نروید و در منزل بمانید.

- بتدریج به فعالیتهای روزمره خود باز گردید.

تب خود را پائین بیاورید

درد خود را تسکین دهید

- از استامینوفن (تایلنول) یا ایبوپروفن (ادویل، موتیرین) استفاده کنید. طبق دستورالعملهای روی ظرف دارو عمل کنید.

www.fraserhealth.ca

این اطلاعات جایگزین توصیه ارائه شده توسط عرضه کنندگان خدمات درمانی به شما نیست.

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید

مایعات بنوشید

- بقدر کافی مایعات بنوشید تا رنگ ادرار (شاش) شما زرد کم رنگ باشد. وقتیکه تب دارید، این مورد اهمیت خاصی دارد.
- مایعاتی مانند آب، جینجر ایل و یا نوشابه های ورزشی را بنوشید.
- **گلو درد خود را تسکین دهید**
- مایعات خنک بنوشید.
- تکه های یخ یا بستنی یخی را بمکید.
- با آب نمک گرم قرقره کنید. برای آماده کردن آب نمک یک قاشق چایخوری نمک (5 میلی لیتر) را با یک فنجان (250 میلی لیتر) آب مخلوط کنید.
- غذاهایی بخورید که راحت قورت داده شوند مانند سوپ، پودینگ، پوره میوه، فرنی، بستنی و ماست.

از طحال خود مراقبت کنید

- تا 4 هفته یا تا زمانی که پزشکتان موافقت نکرده باشد، در هیچ ورزش تماسی (پربرخورد) شرکت نکرده و هیچگونه فعالیتی را که ممکن است به آسیب شکم شما منجر شود (مانند: فوتبال، هاکی، لاکراس، اسکی، اسنو بردینگ، دوچرخه سواری) انجام ندهید.

چگونه از سرایت مونو جلوگیری کنیم

با اینکه این ویروس براحتی قابل سرایت نیست ، اما بخصوص وقتیکه تب دارید میتوانید آنرا ب دیگران سرایت دهید.

- برای محدود کردن انتشار ویروس
- دستان خود را مرتباً بشوئید.
- از لیوان آب و قاشق و چنگال غذا خوری مشترکا با دیگران استفاده نکنید.
- مسواک خود را با دیگران مشترکا استفاده نکنید.
- دیگران را تا چند روز پس از قطع تب ، نبوسید.
- دستمالهای مصرف شده خود را بلافاصله دوربیاندازید.
- هر چیزی را که در تماس با بزاق (آب دهان) شما قرار گرفته باشد بشوئید. در مورد کودکان اسباب بازی هایشان را مرتباً بشوئید و اجازه ندهید که کودکان دیگر از همان اسباب بازیها استفاده کنند.

برای آگاهی بیشتر خوب است سوال کنید:

- از پزشک خانواده خود
- از داروساز خود
- با شماره 1-1-8 با هلت لینک بی سی تماس بگیرید (با شماره 1-1-7 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید.