

Dịch vụ cấp cứu Emergency Services

Bạch cầu đơn nhân (Mono)– người lớn Mononucleosis (Mono) - Adult

Mono là gì?

Bạch cầu đơn nhân (Mono) là một bệnh nhiễm trùng gây ra bởi Epstein-Barr Virus (EBV). Loại virus này lây lan qua nước bọt (nước dãi). Vì thế nó còn được gọi là “bệnh của những nụ hôn”.

Nhiều người (bao gồm trẻ sơ sinh và trẻ em) bị lây nhiễm mono. Khi bị nhiễm bệnh họ sẽ có cảm giác như bị cảm hoặc sốt nhẹ. Mono thường gặp ở những người trong độ tuổi từ 15 đến 24.

Phần lớn người bệnh sẽ cảm thấy đỡ hơn trong vòng 2-4 tuần, trong khi đó một số người vẫn có cảm giác mệt mỏi trong một vài tháng sau đó.

Nhiễm mono có thể gây ra những nguy cơ gì?

Mono có thể khiến lá lách của người bệnh bị sưng. Lá lách nằm ở vùng bụng và có chức năng lọc máu.

Trong thời gian hồi phục, việc bảo vệ vùng bụng và lưng là vô cùng quan trọng. Chỉ một cú đánh hoặc đập vào bụng hoặc lưng có thể khiến sưng và vỡ lá lách, dẫn đến chảy máu vào ổ bụng.

Bệnh Mono được điều trị như thế nào?

Vì mono gây ra bởi virus, nên quý vị không cần sử dụng thuốc kháng sinh. Tất cả những gì cần làm là nghỉ ngơi tại nhà và thực hiện một số biện pháp để giảm ảnh hưởng của virus..

Khi nào cần sự trợ giúp

Hãy tới ngay phòng cấp cứu gần nhất nếu có những triệu chứng sau:

- Cổ họng bị sưng khiến việc thở và nuốt gặp khó khăn.
- Đau bụng dữ dội, đột ngột ở vùng bụng phía trên, bên trái.

Đến gặp bác sĩ gia đình hoặc phòng mạch gần nhất nếu:

- Quý vị cảm thấy khó khăn trong việc uống đủ lượng nước mỗi ngày.
- Quý vị cảm thấy không thể trở lại học tập, làm việc bình thường sau 2 tuần.
- Quý vị vẫn cảm thấy không được khỏe sau 4 tuần.

Chăm sóc tại gia

Hãy nghỉ ngơi thật nhiều

Nghỉ ngơi khi quý vị cảm thấy cần, nhưng không nhất thiết phải nằm trên giường.

Ở nhà, không tới trường hoặc nơi làm việc trước khi hoàn toàn hết sốt và có thể nuốt một cách bình thường.

Trở lại các hoạt động bình thường một cách từ từ.

Dùng các biện pháp làm hạ sốt

Giảm đau

- Uống acetaminophen (Tylenol) hoặc ibuprofen (Advil, Motrin). Làm theo chỉ dẫn ghi trên hộp đựng thuốc.

Chăm sóc tại gia

Giữ đủ nước

- Uống đủ chất lỏng để nước tiểu có màu vàng nhạt. Điều này vô cùng quan trọng khi bị sốt.
- Uống các loại chất lỏng như nước, ginger ale hoặc nước uống thể thao.

Làm giảm đau họng

- Uống nước lạnh.
- Ngậm đá viên hoặc mút kem que.
- Súc miệng với nước muối ấm. Để hòa nước muối, lấy 1 muỗng cafe (5mL) muối hòa với 1 cup (250 mL) nước ấm.
- Ăn các loại thức ăn dễ nuốt như súp, pudding, trái cây nghiền, cháo, kem, sữa chua.

Bảo vệ lá lách

- Trong 4 tuần tiếp theo hoặc cho tới khi bác sỹ cho phép, **không** tham gia các môn thể thao đối kháng, **không** chơi các môn thể thao có thể gây ra chấn thương vùng bụng như bóng đá, khúc côn cầu, bóng vợt, trượt tuyết, trượt ván tuyết, đạp xe.

Làm thế nào để ngăn ngừa lây nhiễm mono

Tuy không dễ lây lan, nhưng quý vị có thể làm người khác bị lây nhiễm virus nhất là khi bị sốt.

Để hạn chế việc lây lan virus:

- Rửa tay thường xuyên.
- Không dùng chung ly uống nước hoặc dụng cụ ăn uống.
- Không dùng chung bàn chải đánh răng.
- Không hôn người khác trước khi hết sốt vài ngày.
- Vứt bỏ khăn giấy ngay sau khi sử dụng.
- Rửa sạch tất cả các vật dụng có thể dính nước dãi (nước bọt) của quý vị, như bút máy, bút chì. Với trẻ em bị nhiễm mono, hãy rửa đồ chơi thường xuyên và không cho trẻ dùng chung đồ chơi với trẻ khác.

Để tìm hiểu thêm, hãy tư vấn:

- Bác sỹ gia đình của quý vị
- Dược sỹ của quý vị
- HealthLinkBC – quay số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc hoặc gặp khó khăn về thính giác) hoặc vào website at www.HealthLinkBC.ca.