



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

آیا بیماری "مونونوکلئوز عفونی" را

می شناسید؟



تهیه و تنظیم: کارگروه آموزش سلامت بخش عفونی
تحت نظارت: سوپر وایزر آموزش سلامت

مرداد ۱۴۰۲

توصیه های خودمراقبتی

شماره تماس بیمارستان:
۰۱۳-(۳۱۰)-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۳۹۱

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<https://17shahrivar.gums.ac.ir>



برونر سودارث پرستاری داخلی و جراحی-تنفس و تباذلات
گازی. ترجمه محبوبه، اناهیته دیوانی، دکتر مجنبی شمار، دکتر نسیم
هاتفی مؤتب، تهران: نشر اندیشه رفیع، ص ۱۲۲-۱۲۴

<https://uptodatefree.ir/topic.htm?path=infectious-mononucleosis-mono-in-adults-and-adolescents-beyond-the-basics>

آیا مراقبت بعد از ترخیص را می دانید؟

- اجتناب از تزریق واکسن زنده تا چند ماه بعد از بهبودی
- محدود کردن فعالیتها تا ۲ ماه
- شروع تدریجی فعالیتها
- مصرف مایعات حداقل ۸ لیوان روزانه
- گندزدایی سطوح و سایل در تماس با فرد مبتلا
- استفاده از ماسک در جمع های شلوغ

در صورت بروز علائم زیر به مرکز درمانی مراجعه

نمایید:

- تنگی نفس
- درد شدید شکم در سمت چپ و بالای شکم
- گلودرد شدید به نحوی که قادر به خوردن و نوشیدن نباشید
- زردی پوست



تنگی نفس

والدین گرامی، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندتان می باشد لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

آیا می دانید بیماری "مونونوکلئوز عفونی" چیست؟

یک بیماری عفونی است و در اثر ابتلا به ویروس اپشتین بار ایجاد می شود که می تواند از طریق تماس با بزاق از فردی به فرد دیگر سرایت کند به همین دلیل به آن بیماری بوسه نیز گفته می شود بنابراین، یک فرد می تواند با بوسیدن، استفاده از ظروف غذا خوردن مشترک، یا نوشیدن از همان لیوان فردی که بیمار است، در معرض ویروس قرار گیرد.

شایع ترین علامت "مونونوکلئوز" عفونی را میشناسید؟

- تب و گلودرد
- خستگی، بدن درد و سردرد
- تورم غدد لنفاوی گردن و زیر بغل
- بی اشتها و ولکه سفید پشت حلق
- تنگی نفس
- بزرگی طحال و درد در قسمت بالای شکم
- احساس درد گلو حین بلعیدن

علامت تا ۲ هفته می تواند ادامه یابد

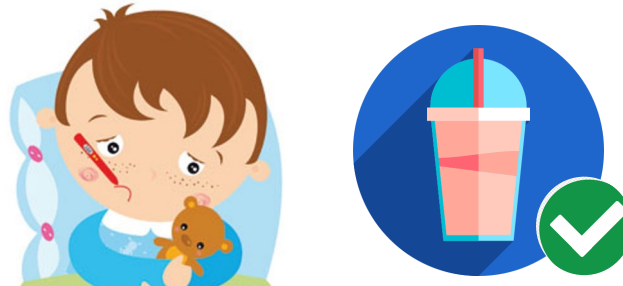
۱

آیا میدانید "مونونوکلئوز عفونی" چگونه تشخیص داده می شود؟

- علائم
- معاینه فیزیکی
- آزمایش خون (شمارش گلبولهای سفید خون و بررسی آنتی بادی ویروس در خون)

آیا از روشهای درمانی مونونوکلئوز عفونی اطلاع دارید؟

- هدف از درمان کاهش علائم است، این بیماری توسط یک ویروس ایجاد می شود و آنتی بیوتیک ها برای درمان موثر نیستند و هیچ داروی ضد ویروسی وجود ندارد که به طور موثر ویروس اپشتین بار را درمان کند. به طور کلی بیماری طی ۲ هفته از بین می رود و گاهی نیاز به بستری دارد. بنابراین درمان های حمایتی شامل:
- استفاده از تب بر و ضد درد طبق دستور پزشک (مانند استامینوفن و ایبوپروفن) برای تب و گلو درد
 - استراحت در اوایل بیماری (استراحت کامل در بستر لازم نیست)
 - مصرف مایعات فراوان



استراحت و مصرف مایعات توصیه می شود

۲

آیا می دانید چگونه از ابتلا به "مونونوکلئوز عفونی" پیشگیری کنید؟

- شستن مکرر دستها
- پوشاندن دهان با دستمال حین عطسه و سرفه
- عدم استفاده از ظروف و وسایل مشترک
- اجتناب از تماس خیلی نزدیک با فرد مبتلا

آیا از تغذیه مناسب در زمان بروز "مونونوکلئوز" اطلاع دارید؟



- نوشیدن مایعات فراوان
- رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی و دارای فیبر بالا (مانند هویج، اسفناج)
- مصرف غذاهای نرم و صاف شده

آیا می دانید کودک مبتلا به مونونوکلئوز در چه وضعیتی قرار بگیرد؟

- رعایت وضعیت نیمه نشسته حین خواب و استراحت

حداقل در سه تا چهار هفته اول بیماری در تماس یا فعالیت های ورزشی شدید شرکت نکنید و ورزش را به تدریج افزایش دهید.

۳