



نکاتی درباره آبله مرغان Facts about Chickenpox

آبله مرغان چیست؟

بعد از مواجهه با ویروس آبله مرغان، معمولاً 2 تا 3 هفته طول میکشد تا فرد بدان مبتلا شود. اگر فرزند شما در معرض آبله مرغان قرار میگیرد، 2 تا 3 هفته بعد به علائم آن توجه کنید.

علائم آن چیست؟

علائم آن ممکن است شامل تب، درد مدام، خستگی، سردرد و بی اشتها باشد و بعد از چند روز جوش‌ها ظاهر میشوند. در وهله اول لکه‌های قرمز رنگی روی صورت و پوست سر ظاهر شده و بعداً به سرعت روی بدن، بازو و پا پخش میشوند. این نقاط بسیار خارش‌دار بوده و شبیه به تاولهای پر از مایع شفاف میشوند. بعد از چند روز این مایع کدر شده، دیواره تاولها شکسته و پوسته یا زخمها در حین التیام پوست فرم میگیرند. در طول این مدت، "نقاط" جدیدی به صورت لکه از تاولها ظاهر شده و بعد پوسته ریزی میکنند. آبله مرغان معمولاً حدود 10 روز طول میکشد.

درمان آن چیست؟

اگر شما در معرض ویروس آبله مرغان قرار گرفته باشید، درمان آن به سن، سلامت فردی و شدت بیماری شما بستگی دارد. اکثر کودکان سالم باید فقط در خانه بمانند و استراحت کنند.

زنان باردار، نوزادان تازه متولد شده و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف که واکسن آبله مرغان را دریافت نکرده‌اند و یا قبلاً به آبله مرغان یا زونا مبتلا نشده‌اند، باید بلافاصله بعد از مواجهه یا ابتلا به آبله مرغان به یک مراقب درمانی مراجعه کنند. روشهای پیشگیری باید در اسرع وقت برای کاهش بیماری و خطر عوارض آن شروع شوند.

روشهای پیشگیری شامل مصرف داروی ضد ویروس، تزریق واریسلا زوستر ایمنو گلوبولین یا واکسن آبله مرغان (واریسلا) میباشد.

درمان آبله مرغان در منزل چگونه است؟

در اغلب موارد آبله مرغان یک بیماری خفیف است. در

آبله مرغان عفونتی است که از طریق ویروس واریسلا زوستر ایجاد میشود و معمولاً در کودکان بصورت یک بیماری خفیف بروز میکند. عفونت این بیماری در نوجوانان، بزرگسالان و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف میتواند شدیدتر باشد.

عوارض ناشی از آن شامل ذات الریه (عفونت ریوی)، آنسفالیت (التهاب مغز) و عفونت باکتریایی پوستی بر اثر خاراندن میباشد. آنسفالیت میتواند به تشنج، ناشنوایی یا آسیب مغزی منجر شود. حدود 1 نفر از 3000 نفر بزرگسال مبتلا به آبله مرغان از عفونت این بیماری جان خود را از دست میدهد. اگر مادر در طول دوران بارداری به آبله مرغان مبتلا شود، آبله مرغان میتواند به اختلالات مادرزادی و مرگ نوزاد منجر شود.

آیا واکسنی برای آبله مرغان وجود دارد؟

بله، واکسن آبله مرغان در مقابل آن مصونیت ایجاد میکند. برای کسب اطلاعات بیشتر از لینک [HealthLinkBC File#44b](#) واکسن آبله مرغان (واریسلا) دیدن کنید.

آبله مرغان چگونه گسترش می‌یابد؟

ویروس آبله مرغان بر اثر عطسه و سرفه‌ی فرد مبتلا از طریق هوا منتشر میشود. همچنین میتواند از طریق تماس با مایع تاول‌های آبله مرغان یا بزاق دهان فرد مبتلا گسترش یابد. یک زن باردار مبتلا به آبله مرغان میتواند آن را قبل از زایمان به نوزاد خود منتقل کند.

افراد مبتلا به آبله مرغان میتوانند ویروس آن را تا 5 روز قبل از ابتلا و 5 روز بعد از ظاهر شدن بثورات پوستی به دیگران منتقل کنند. مسری‌ترین زمان آن از روز قبل و چند روز اول بعد از ظاهر شدن بثورات شناخته شده است.

برای کاهش گسترش آبله مرغان، کودکان مبتلا نباید تا 5 روز بعد از بروز بثورات پوستی یا پوسته‌پوسته شدن تاولها به مهد کودک یا مدرسه بروند.

صورت ابتلا به آن بهتر است استراحت کنید، اما لازم نیست در رختخواب بمانید.

مفیدترین کاری که می‌توانید انجام دهید، اینست که شما و فرزندتان بیشتر احساس راحتی کنید. برخی از اقداماتی که می‌توانید انجام دهید، عبارتند از:

- مقدار زیادی مایعات مثل آب، آب میوه و سوپ مصرف کنید، مخصوصاً اگر تب داشته باشید. اگر نوزاد شما از شیر مادر تغذیه میشود، تعداد دفعات آن را بیشتر کنید.
- ناخنهای دست را کوتاه و تمیز نگه دارید و در طول شب دستها را با دستکش یا جوراب برای جلوگیری از خاراندن بپوشانید.
- پوست را خنک نگهدارید تا از خارش آن کاسته شود. لباس کم بپوشید و از حمام و دوش آب داغ اجتناب کنید. از داروساز یا مراقب درمانی خود درباره لوسیونی برای کاهش خارش سوال کنید.
- با استفاده از تمیز کننده خانگی برای شستن لباس یا سایر وسایل آغشته به مایع تاولهای آبله مرغان، از گسترش عفونت آن جلوگیری کنید. فرد مبتلا را از سایر اعضای خانواده که آبله مرغان نگرفته اند، دور نگهدارید.

استامینوفن یا تایلنول (Tylenol®) را میتوان برای برطرف نمودن تب یا درد به بیمار داد. بعلت خطر ابتلا به سندرم ری (Reye Syndrome)، نباید ASA یا آسپیرین به افراد کمتر از 20 سال داده شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر در باره Reye Syndrome لطفاً از لینک [HealthLinkBC File #84](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/HealthLinkBC_File#84) سندرم ری دیدن کنید.

زونا (شینگلز) چیست؟

همان ویروسی که باعث آبله مرغان میشود، باعث زونا نیز میشود. این ویروس در برخی از افرادی که مبتلا به آبله مرغان شده اند، دوباره فعال میشود و باعث بثورات پوستی دردناک همراه با تاولهایی به نام زونا میشود.

علائم زونا شامل سردرد، تب، حالت تهوع و لرز میباشند. افراد ممکن است در محلی که بثورات پوستی چندین روز بعد ظاهر میشوند، احساس خارش، مور مور و درد بسیار شدید داشته باشند. 2 تا 4 هفته طول میکشد تا تاولها خوب شوند، اگرچه ممکن است جای بعضی از زخمها باقی بماند.

فرد مبتلا به زونا که حالش خوب باشد، میتواند به سر کار برود یا سایر فعالیتهای را انجام دهد، البته تا زمانی که بتواند جوشها را کاملاً بپوشاند. زونا از یک فرد به فرد دیگر سرایت نمیکند. با این حال، امکان دارد فردی که آبله مرغان نگرفته یا واکسن آن را دریافت نکرده باشد، آن را از فرد مبتلا به زونا بگیرد. البته این امر غیر معمول است و مستلزم تماس مستقیم با مایع داخل تاولهای زونا میباشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره زونا از لینک [HealthLinkBC File#111](http://www.HealthLinkBC.ca/HealthLinkBC_File#111) واکسن زونا (شینگلز) دیدن کنید.

برای مشاهده پرونده های موضوعی دیگر HealthLinkBC به وب سایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles یا به واحد بهداشت عمومی محلی خود مراجعه کنید.

برای دریافت اطلاعات بهداشتی غیر اضطراری و آگاهی از خدمات موجود در بریتیش کلمبیا به وب سایت www.HealthLinkBC.ca مراجعه کرده یا با 1-8-1 تماس بگیرید.

ناشنوایان و افرادی که اختلال شنوایی دارند، میتوانند در بریتیش کلمبیا با شماره 1-7-1-1 تماس بگیرند.

خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، در صورت درخواست ارائه میگردد.