

# Mononucleoza infecțioasă

Mononucleoza este o infecție cauzată de virusul de Epstein-Barr. Se transmite prin salivă umană și de aceea în mod popular este cunoscută precum ”boala sărutului”. Oamenii sunt singura sursă de contagiune, aceasta nu variază în funcție de perioada anului și împotriva acestei boli nu există niciun vaccin. Afectează copiii, adolescenții și tinerii de ambele sexe.

Contagiunea poate să fi avut loc cu 30 până la 50 de zile înainte de apariția simptomelor.

## Ce disconfort produce?

În primele 3 până la 5 zile provoacă disconfort, oboseală și pierderea poftei de mâncare.

După aceea, începe **faza acută**, cu **febră** mare, care durează între 5 și 20 de zile, dureri în gât, plăci de puroi în **amigdale**, **ganglioni** la nivelul gâtului, durere de cap, dureri musculare și pierderea poftei de mâncare. În unele cazuri se poate inflama **ficatul** și se poate mări **splina**. De aceea, dacă medicul sau pediatrul consideră că este necesar, acesta poate solicita niște analize de sânge pentru a monitoriza inflamația și, de asemenea, și pentru a determina dacă există anticorpi împotriva virusului.

În mod normal, se vindecă fără complicații după trecerea a de la 1 la 4 săptămâni.

**Faza de recuperare:** la între 2 și 3 luni după faza acută. Unele persoane se pot simți în continuare oboșite, iar analizele de sânge pot fi modificate pentru o perioadă.

## Ce este de făcut?

Pentru febră și durerea de cap se recomandă să se ia **paracetamol și ibuprofen**. Aspirina nu este indicată, mai ales în cazul copiilor și al adolescenților, din cauza posibilității de a apărea o complicație foarte gravă, deși prea puțin frecventă, numită *sindromul lui Reye*, care produce simptome de confuzie, convulsii și inflamări cerebrale și ale ficatului, pentru care este necesară internarea în spital.

**Nu este necesară nici izolarea, nici dezinfectarea mediului.**

**Nu trebuie să se ia antibiotice.** Nu sunt utile în cazul bolilor provocate de virus. La început, mononucleoza poate fi confundată cu angina pectorală, dar, dacă este tratată cu antibiotice, penicilina poate provoca o erupție a pielii extinsă. În centrul de asistență medicală primară se dispune de un test pentru a afla când trebuie tratată cu antibiotice angina pectorală și când nu.

**Odihnă relativă.** În faza acută, exercițiul fizic este extrem de nerecomandabil, mai ales dacă se detectează o splină mare sau o inflamație a ficatului, din cauza riscului de apariție a complicațiilor, cum ar fi ruptura splinei sau sângerarea. Trebuie să se evite activitățile de impact: alergarea, săriturile, exercițiile de contact sau exercițiile cu risc de cădere.



După ce o să dispară febra și după ce oboseala se va ameliora, se va putea relua exercițiul supravegheat, de intensitate scăzută și evitând activitățile de contact (arte marțiale sau sporturi de echipă cu posibilitatea de coliziune sau impact), pentru a minimiza riscul de complicații. În cazul sporturilor de contact, se recomandă folosirea de veste de protecție la revenirea la antrenament și timp de 2 – 3 luni.

## Prevenirea

La fel ca și în cazul altor boli de transmitere între persoane, trebuie să se aibă grijă la igiena mâinilor în orice mediu și trebuie avută mare grijă la a nu se împărți pahare, conserve, sticle bidoane de hidratare.