



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

单核细胞增多症

单核细胞增多症是由EB（Epstein-Barr/爱泼斯坦-巴尔）病毒引起的感染。它通过人类唾液传播，因此俗称“接吻病”。人类是唯一的传染源。它不受季节影响，目前也尚无疫苗可用。儿童、青少年和年轻人，无论男女，都可能感染这种疾病。

感染可能发生在出现症状前 30 到 50 天内。

它会引起什么不适？

在前 3-5 天里，它会导致乏力、疲劳和食欲不振。

随后是急性期，可出现持续 5 到 20 天的高烧、咽痛、扁桃体脓斑、颈部淋巴结肿大、头痛、肌肉酸痛和食欲不振。在某些情况下，可能还会伴有肝脏发炎和脾脏肿大。因此，如果医生认为适当的话，会要求进行血液化验，以监测炎症情况，并确定是否存在病毒抗体。

此病通常会在 1 到 4 周后自行痊愈并无其他并发症。

康复期：急性期后的 2 到 3 个月。部分患者会持续感到疲倦，其血液检查结果可能会在一段时间内还持续异常。

我们该怎么做呢？

在发烧和头痛时，建议使用扑热息痛和布洛芬。不推荐使用阿司匹林，尤其是在儿童和青少年中，因为可能会出现一种非常严重但罕见的并发症，即雷氏综合征。这种并发症会导致意识错乱、抽搐以及需要住院治疗的脑部和肝脏的发炎症状

无需隔离和消毒环境。

不应服用抗生素。它们对病毒引起的疾病不起作用。单核细胞增多症起初可能会被误认为是扁桃体炎，但如果使用抗生素治疗，青霉素会引起大面积皮疹。在初级保健中心，有一种检测方法可以了解何时需要使用抗生素治疗扁桃体炎以及何时不需要。

适当休息。在急性

期，强烈不建议进

行体育锻炼，尤

尤其是在发现脾

脏肿大或肝脏

发炎的情况下。

因为可能

导致严重并发

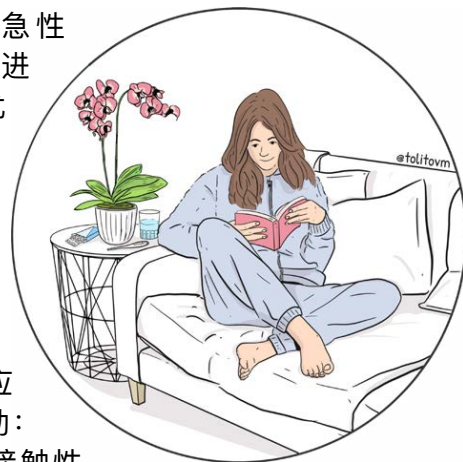
症，比如脾脏

破裂或出血。应

避免冲击性活动：

跑步、跳跃、接触性

运动或有跌倒风险的运动。



在退烧和疲劳好转后，可在监督下恢复低强度的运动。应避免接触性活动（比如武术或可能发生碰撞或冲击的团队运动），以减少并发症的风险。在接触性运动中，建议在恢复训练后的 2-3 个月内使用防护背心。

预防措施

与其他人际传播疾病一样，在所有场合中都应注意保持手部卫生，并强调不要共享杯子、易拉罐、瓶子或水壶。