

## كثرة الوحيدات العدوائية

لا تتناول المضادات الحيوية لأنها ليست مفيدة للأمراض التي تسببها الفيروسات. في البداية، يمكن الخلط بين كثرة الوحيدات العدوائية والتهاب اللوزتين، ولكن إذا تم علاجها بالمضادات الحيوية، قد يسبب البنسلين طفح جلدي كبير. في الرعاية الطبية الأولية يوجد اختبار لمعرفة متى يجب علاج اللوزتين بالمضادات الحيوية ومتى لا.



**الالتزام بالراحة.** ينصح بممارسة الرياضة في المرحلة الحادة، خاصة إذا تم الكشف عن طحال كبير أو تضخم الكبد بسبب خطر حدوث مضاعفات مثل تمزق الطحال أو نزيف الكبد.

عندما تختفي الحمى ويتحسن التعب سيتم استئناف

التمارين تحت الإشراف وبكثافة منخفضة مع تجنب الأنشطة التي تتطلب الاحتكاك الجسدي (الفنون القتالية أو الرياضات الجماعية مع إمكانية الاصطدام أو التأثير)، للتقليل من مخاطر حدوث مضاعفات. بالنسبة للرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي، يوصى باستخدام السترات الواقية عند العودة إلى التدريب ولمدة شهرين أو ثلاثة أشهر.

### وقاية

كما هو الحال مع الأمراض الأخرى التي تنتقل بين الأشخاص، يجب الاهتمام بنظافة اليدين في جميع الأماكن والتركيز على عدم مشاركة الكؤوس أو العلب أو الزجاجات أو زجاجات الترطيب.

كثرة الوحيدات العدوائية هي عدوى ناتجة عن فيروس ابشتاين بار. تنتقل عن طريق لعاب الإنسان، ولهذا يعرف شعبياً باسم "مرض التقبيل". الإنسان هو المصدر الوحيد للعدوى، لأنها لا تختلف باختلاف الوقت من السنة ولا يوجد لقاح متاح ضدها. تؤثر على الأطفال والمراهقين والشباب من كلا الجنسين.

قد تظهر العدوى قبل 30 إلى 50 يوماً من ظهور الأعراض.

### ما هي الأعراض؟

تظهر أعراض عدم الراحة والتعب وفقدان الشهية في أول 3 إلى 5 أيام.

ثم تبدأ المرحلة الحادة، بظهور حمى شديدة قد تستمر بين 5 إلى 20 يوماً، وألم في الحنجرة، وظهور لويحات صديدية في اللوزتين، وعقد لمفاوية في الرقبة، وصداع في الرأس، وآلام في العضلات، وفقدان الشهية. في بعض الحالات قد ينتفخ الكبد وقد يتضخم الطحال. لذلك، إذا رأى الطبيب أو طبيب الأطفال ذلك مناسباً، سيطلب إجراء تحليلية لمراقبة الالتهاب وتحديد ما إذا كانت هناك أجسام مضادة ضد الفيروس.

عادة، يتم حلها دون مضاعفات بعد 1 إلى 4 أسابيع.

**مرحلة التعافي:** بين شهرين وثلاثة أشهر بعد المرحلة الحادة. قد يستمر بعض الأشخاص في الشعور بالتعب وقد تتغير التحليلة لفترة من الوقت.

### ماذا يجب أن تفعل؟

بالنسبة للحمى والصداع، يوصى بتناول الباراسيتامول والإيبوبروفين. يمنع استخدام الأسبرين وخاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة نظراً لاحتمال حدوث مضاعفات جد خطيرة، مثل متلازمة راي والتي يمكن أن تكون نادرة، ومن بين أعراضها الارتباك والنوبات والتهاب الدماغ والكبد التي قد تتطلب دخول المستشفى.

ليس من الضروري العزل أو تعقيم المحيط.

المؤلفون: مونسيرات روماغيرا، دافيد أريبا طوريثياس، سيلفيا أرغينطي وراكيل غارثيا طاردو.

المراجعة العلمية: مجموعة الأمراض الجلدية لـ CAMFiC

المراجعة التحريرية: مجموعة التعليم الصحي لـ CAMFiC