

درباره آبله‌مرغان (واریسلا) Facts about chickenpox (varicella)

آبله‌مرغان چیست؟

آبله‌مرغان عفونتی است که توسط ویروس واریسلا زوستر ایجاد می‌شود. این بیماری معمولاً در کودکان بصورت یک بیماری خفیف بروز می‌کند. عفونت در نوزادان، نوجوانان، بزرگسالان، افراد باردار و آن دسته از کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند شدیدتر است.

عوارض آبله مرغان چیست؟

عوارض ناشی از آبله‌مرغان می‌تواند شامل ذات الریه (عفونت ریوی)، آنسفالیت (التهاب مغز) و عفونت‌های باکتریایی پوستی بر اثر خاراندن اشاره کرد. آنسفالیت می‌تواند منجر به تشنج، ناشنوایی یا آسیب مغزی شود. حدود یک نفر از 3000 نفر بزرگسال مبتلا به آبله مرغان، از عفونت این بیماری جان خود را از دست می‌دهند.

در موارد نادر ابتلا به آبله مرغان در اوایل بارداری می‌تواند منجر به تولد نوزادی با ناهنجاری‌های مادرزادی شود. این وضعیت به عنوان سندروم آبله مرغان مادرزادی شناخته می‌شود. نوزادان ممکن است دچار کم وزنی هنگام تولد، و جای زخم و مشکلاتی در اندام‌ها، چشم‌ها و مغز شوند. آبله مرغان همچنین می‌تواند باعث سقط جنین یا مرده‌زایی شود.

آیا واکسنی وجود دارد؟

دو واکسن وجود دارند که از افراد در برابر ابتلا به آبله مرغان محافظت می‌کنند:

- واکسن آبله‌مرغان (واریسلا)
- واکسن سرخک، اوریون، سرخچه و آبله مرغان (MMRV)

این واکسن‌ها به‌صورت رایگان به عنوان بخشی از برنامه واکسیناسیون روتین کودکان و به افرادی که نیاز به محافظت در برابر آبله مرغان دارند ارائه می‌شوند.

برای آگاهی بیشتر به این مطالب مراجعه کنید:

- [HealthLinkBC File #44b واکسن آبله مرغان](#)
(واریسلا)

- [HealthLinkBC File #14e واکسن سرخک، اوریون و سرخچه \(MMR\)](#)

آبله‌مرغان چگونه منتقل می‌شود؟

ویروس‌ها به راحتی از طریق هوا، وقتی فرد آلوده سرفه یا عطسه می‌کند، منتقل می‌شوند. شما ممکن است وقتی این هوا را استنشاق می‌کنید یا به سطوح آلوده به ویروس دست می‌زنید، به آن آلوده شوید. این ویروس همچنین می‌تواند از طریق تماس با بزاق فرد آلوده، مثلاً موقع به اشتراک گذاشتن غذا، نوشیدنی، سیگار یا بوسیدن منتقل شود. ویروس همچنین از طریق تماس با مایع داخل تاول‌های آبله‌مرغان یا زونا پخش می‌شود. یک فرد باردار مبتلا به آبله مرغان می‌تواند آن را قبل از تولد به نوزاد خود منتقل کند.

افراد مبتلا به آبله مرغان می‌توانند ویروس را از 1 تا 2 روز قبل از ظاهر شدن جوش‌های آبله مرغان تا زمانی که تاول‌ها خشک شده و جای زخم بسته باشند (حدود 5 روز بعد) به دیگران منتقل کنند. افراد بیشترین قابلیت انتقال ویروس را از روز قبل و در چند روز اول پس از ظاهر شدن جوش‌های پوستی دارند.

بعد از مواجهه با ویروس آبله مرغان، معمولاً 2 تا 3 هفته طول می‌کشد تا فرد به آن 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 آبله مرغان ممکن است شامل تب، درد، خستگی، سردرد و بی‌اشتهایی باشد. 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، دیواره‌های 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 در معرض ویروس قرار گرفته‌اید یا علائم آبله‌مرغان را دارید، درمان ممکن است توصیه شود، به شرطی که قبلاً به آبله‌مرغان، زونا مبتلا نشده باشید یا واکسن آبله‌مرغان را دریافت نکرده باشید. درمان به سن، سلامت فردی و شدت بیماری شما بستگی دارد. اکثر کودکان سالم باید فقط در خانه بمانند و استراحت کنند.

برای تسکین تب یا درد می‌توان از استامینوفن (مانند Tylenol®) یا ایبوپروفن (مانند Advil®) استفاده کرد. افراد زیر 18 سال به دلیل احتمال ابتلا به سندروم رای نباید از ASA (مثل Aspirin®) استفاده کنند.

*به کودکان زیر 6 ماه نباید بدون مشورت قبلی با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی ایبوپروفن داده شود.

برای آگاهی بیشتر درباره سندروم رای، به این پرونده مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #84 سندروم رای](#).

زونا چیست؟

همان ویروسی که باعث آبله مرغان می‌شود، باعث زونا نیز می‌شود. در برخی از افرادی که قبلاً آبله مرغان داشته‌اند، ویروس ممکن است در مراحل بعدی زندگی دوباره فعال شود و باعث ایجاد جوش‌های دردناک با تاول‌هایی به نام زونا شود.

علائم زونا شامل سردرد، تب، حالت تهوع و لرز است. ممکن است چند روز بعد از ایجاد جوش، در ناحیه‌ای که جوش ظاهر می‌شود، خارش، سوزش یا درد شدید احساس کنید. بهبود تاول‌ها 2 تا 4 هفته طول می‌کشد، اگرچه ممکن است برخی جای زخم‌ها باقی بمانند.

اگر به زونا مبتلا هستید و حالتان خوب است، نیازی نیست از کار یا سایر فعالیت‌ها دور بمانید، به شرطی که جوش‌ها به طور کامل پوشانده شوند. زونا از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شود. با این حال، فرد مبتلا به زونا می‌تواند آبله مرغان را به کسی که قبلاً آبله مرغان نگرفته یا واکسن آبله مرغان را دریافت نکرده است، منتقل کند. این حالت غیرمعمول است و بروز آن نیاز به تماس مستقیم با مایع تاول‌های زونا دارد.

برای آگاهی بیشتر درباره زونا، به پرونده [HealthLinkBC File #111 واکسن زونا](#) مراجعه کنید.

درمان برای افرادی که در معرض خطر بالای بیماری شدید هستند، توصیه می‌شود، از جمله:

- افراد باردار
- نوزادان تازه متولد شده
- افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند

اگر در معرض ویروس قرار گرفته‌اید یا علائم آبله‌مرغان را دارید، فوراً با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود تماس بگیرید. روش‌های پیشگیری باید در اسرع وقت برای کاهش بیماری و خطر عوارض آن شروع شوند.

روش‌های پیشگیری شامل مصرف داروی ضد ویروس تزریقی واریسلا زوستر ایمونو گلوبولین یا واکسن آبله مرغان می‌باشد.

درمان خانگی چیست؟

در اغلب موارد آبله‌مرغان یک بیماری خفیف است. اگر به حدی بیمار هستید که نمی‌توانید در فعالیت‌های عادی شرکت کنید یا تب دارید، باید در خانه بمانید.

مفیدترین کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که شما و فرزندتان بیشتر احساس راحتی کنید. می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- مقدار زیادی مایعات مانند آب، آبمیوه و سوپ بنوشید و مصرف کنید، به ویژه اگر تب دارید. اگر نوزاد شما با شیر پستان تغذیه می‌شود یا به روش شیردهی از سینه، دفعات شیردهی را افزایش دهید.
- ناخن‌ها را کوتاه و تمیز نگه دارید و برای جلوگیری از خارش، دست‌ها را شب‌ها با دستکش یا جوراب بپوشانید.
- برای کاهش خارش، پوست را خنک نگه دارید. لباس‌های سبک بپوشید و از حمام کردن یا دوش گرفتن با آب داغ خودداری کنید. از داروساز یا ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود در مورد لوسیون‌ها و سایر درمان‌هایی که می‌تواند برای خارش پیشنهاد دهد بپرسید.
- با استفاده از یک شوینده خانگی، هر لباسی یا وسایلی که با مایع تاول‌های آبله‌مرغان آلوده شده‌اند بشوید تا از انتشار عفونت جلوگیری شود. فرد مبتلا را از سایر اعضای خانواده که قبلاً آبله مرغان نگرفته‌اند دور نگه دارید.