

داء كثرة الوحيدات

ما داء كثرة الوحيدات (mono)؟

داء كثرة الوحيدات المُعدي، أو ما يُسمى كذلك بالإنجليزية "mono"، أو "داء التقبيل"، هو واحد من أكثر الفيروسات شيوعًا بين البشر في العالم، وسببه فيروس إبشتاين-بار (Epstein-Barr virus, EBV).

ما الأعراض؟

ولا تظهر على أغلب المصابين بالعدوى أي أعراض. أما من يصابون بأعراض، فستتمثل في التعب الشديد، والحمى، والتهاب/ألم الحلق، والصداع، وآلام الجسم، وتورم العقد اللمفاوية في العنق والإبطيين، وتضخم الطحال، وتضخم الكبد، والطفح الجلدي.

كم تكون مدة هذا المرض؟

يتحسن أغلب المصابين بداء كثرة الوحيدات خلال 2-4 أسابيع، وقد يشعر البعض بالتعب لعدة أسابيع أخرى. ولكن أعراض داء كثرة الوحيدات المُعدي يمكن أن تستمر أحيانًا لمدة سنة أشهر أو أكثر.

كيف ينتشر داء كثرة الوحيدات؟

ينتشر داء كثرة الوحيدات عن طريق سوائل الجسم، وخصوصًا اللعاب، وعن طريق التقبيل، ومشاركة المشروبات وأواني الطعام. ولكنه يمكن أن ينتشر كذلك من خلال الجماع عن طريق الدم والسائل المنوي، ونقل الدم، وزراعة الأعضاء.

من المعرضون لخطر داء كثرة الوحيدات؟

المراهقون والشباب البالغون هم الأكثر عرضة للإصابة بالأعراض التقليدية لداء كثرة الوحيدات. وتميل أعراضهم إلى أن تكون الأكثر شدة كذلك.

ما الإجراءات الوقائية والعلاجات المتاحة؟

لا يتوفر لقاح حاليًا لحماية الأشخاص من داء كثرة الوحيدات المُعدي. يمكن الحد من الخطر عن طريق تجنب التقبيل أو مشاركة المشروبات أو الطعام أو الأغراض الشخصية، مثل فرش الأسنان، مع المصابين بعدوى داء كثرة الوحيدات المُعدي.

العلاج داعم وينبغي أن يتضمن ما يلي:

- تناول السوائل للحفاظ على ترطيب الجسم، والحصول على قسط وافر من الراحة، وتناول الأدوية المصروفة دون وصفات طبية لتخفيف الألم والحمى.
- عدم تناول مضادات حيوية من نوع البنيسيلين، مثل الأمبيسيلين أو الأموكسيسيلين.
- تجنب الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي (قد يتضخم الطحال) حتى التعافي التام. يمكن أن تكون المشاركة في رياضات تتطلب الاحتكاك الجسدي مجهدة وقد تسبب تمزق الطحال.
- علاج لجهاز الجسم المصاب على وجه الخصوص، حسبما يحدد مقدم الرعاية الصحية للفرد.



داء كثرة الوحيدات

ما الذي ينبغي أن تفعله المدارس؟

- تعليم غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، والتشديد على ذلك. ينبغي الإشراف على الأطفال الصغار ومساعدتهم على غسل يديهم عند الحاجة. توفير مطهر اليد للعاملين والمدرسين والطلبة. نشر ملصقات غسل اليدين في أماكن ظاهرة في أنحاء المدرسة.
- تنظيف الثُمى والأواني وتطهيرها قبل مشاركة الأفراد للدمى/للأواني.
- تجنب تقبيل آخرين على الفم
- ضمان حيازة الجميع لأوانيهم وأكوابهم وفرش أسنانهم الخاصة
- إخطار أفراد الأسرة وأفراد طاقم العمل المعرضين
- إحالة النساء الحوامل إلى مقدمي الرعاية الصحية المتابعين لهن

ما توصيات الاستبعاد؟

لا داعي إلى الاستبعاد إلا في الحالات التالية:

- إذا كان الفرد يلبي معايير الاستبعاد الأخرى، مثل الحمى، مع تغير السلوك.
- إذا كان الفرد لا يستطيع المشاركة في الأنشطة المدرسية وإذا قرر العاملون أو مقدمو الرعاية أنهم لا يستطيعون تقديم الرعاية للطفل، دون تهديد صحة الأفراد الآخرين.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة: [About Epstein-Barr Virus \(EBV\) | CDC](#) أو [Infectious mononucleosis | The BMJ](#).

