

Czym jest mononukleozą?

Mononukleozą zakaźną, albo po prostu mononukleozą, zwana też „chorobą pocałunków”, to jedna z najpowszechniejszych chorób wirusowych na świecie, wywoływana przez wirusa Epsteina i Barr (EBV).

Jakie są objawy?

Większość zarażonych osób nie ma żadnych objawów. Jeśli występują objawy, obejmują one ekstremalne zmęczenie, gorączkę, zapalenie/ból gardła, ból głowy, bóle ciała, opuchnięte węzły chłonne szyi i pach, powiększoną śledzionę i wątrobę oraz wysypkę.

Jak długo trwa choroba?

U większości osób zarażonych mononukleozą choroba trwa od dwóch do czterech tygodni, ale niektórzy mogą odczuwać zmęczenie jeszcze przez kolejnych kilka tygodni. Niekiedy objawy mononukleozy mogą utrzymywać się przez sześć miesięcy lub dłużej.

W jaki sposób przenosi się mononukleozą?

Mononukleozą przenosi się głównie przez płyny ustrojowe, szczególnie przez ślinę podczas całowania, i przez dzielenie się sztućcami i naczyniami do jedzenia i picia. Można się nią również zarazić podczas stosunku seksualnego przez krew i nasienie, przez transfuzję krwi i przeszczep organów.

Kto jest narażony na zakażenie mononukleozą?

Nastolatki i młodzi dorośli mają największe szanse na przejawianie klasycznych objawów mononukleozy. U nich także objawy są zwykle najpoważniejsze.

Jakie są dostępne środki zapobiegawcze i rozwiązania?

Obecnie nie istnieje szczepionka chroniąca przed zarażeniem mononukleozą. Ryzyko rozprzestrzeniania się choroby można ograniczyć przez niecałowanie się i niedzielenie się picciem, jedzeniem i przedmiotami osobistymi, np. szczoteczką do zębów, z osobami zarażonymi mononukleozą.

Stosuje się leczenie wspomagające, które obejmuje:

- Przyjmowanie płynów w celu nawodnienia organizmu, odpoczynek i przyjmowanie leków przeciwbólowych oraz przeciwgorączkowych dostępnych bez recepty.
- Nieprzyjmowanie antybiotyków penicylinowych, takich jak ampicylina czy amoksycylina.



- Unikanie sportów kontaktowych (z powodu ryzyka powiększenia śledziony), aż do pełnego wyleczenia. Sporty kontaktowe są forsowne i mogą spowodować pęknięcie śledziony.
- Leczenie specyficzne dla układów i organów dotkniętych chorobą zgodnie z zaleceniami lekarza.

Co powinny zrobić szkoły?

- Uczyc i wzmacniać nawyk mycia rąk mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund. Małe dzieci powinny być nadzorowane przy myciu rąk w razie potrzeby. Zapewnić personelowi, nauczycielom i uczniom środek dezynfekujący do rąk. Umieścić plakaty przypominające o myciu rąk w widocznych miejscach w szkole.
- Czyścić i odkażać zabawki i przedmioty codziennego użytku, zanim będą używane przez dzieci.
- Przypominać o unikaniu całowania się.
- Upewnić się, że każdy ma własne przybory, kubki i szczoteczki.
- Poinformować narażone rodziny i członków personelu.
- Skierować kobiety w ciąży do lekarza.

Jakie są zalecenia co do izolacji?

Izolacja nie jest konieczna, chyba że:

- Osoba chora spełnia kryteria do izolacji, np. ma gorączkę lub wykazuje zmiany w zachowaniu.
- Osoba chora nie jest w stanie uczestniczyć w zajęciach szkolnych, a personel lub opiekunowie stwierdzą, że nie mogą zapewnić jej odpowiedniej opieki bez zaniedbania swoich obowiązków wobec innych dzieci.

W celu uzyskania dodatkowych informacji proszę odwiedzić stronę [About Epstein-Barr Virus \(EBV\) | CDC](#) lub [Infectious mononucleosis | The BMJ](#).

