

### 什么是单核白血球增多症 (mononucleosis, mono)?

传染性单核白血球增多症，又称“mono”或“接吻病”，是世界上最常见的人类病毒之一，由爱泼斯坦-巴尔病毒 (Epstein-Barr Virus, EBV) 所致。

### 有哪些症状?

大多数感染者不会出现任何症状。也有感染者出现极度疲劳、发烧、发炎/喉咙痛、头痛、身体疼痛、颈部和腋窝淋巴结肿大、脾脏肿大、肝脏肿胀以及皮疹等症状。

### 此病会持续多久?

大多数单核白血球增多症感染者会在二至四周内有所好转，但有些感染者在接下来的好几周还会感觉疲倦。不过，传染性单核白血球增多症也偶有症状会持续六个月或更长时间。

### 单核白血球增多症如何传播?

单核白血球增多症主要在亲吻以及共用饮料和餐具时经体液（尤其是唾液）进行传播。然而，也可能在性接触期间通过血液和精液传播，以及进行输血和器官移植时传播。

### 哪些人群有感染单核白血球增多症的风险?

青少年和年轻人最有可能出现单核白血球增多症的典型症状。此类人群的症状往往最为严重。

### 有哪些预防措施和治疗方法?

目前，尚无疫苗可以保护人们免受传染性单核白血球增多症的侵害。为降低传播风险，应避免与传染性单核白血球增多症人感染者接吻、分享饮料与食物或者共用牙刷等个人物品。

治疗有一些帮助，其中包括：

- 多喝水以保持充足水分、多休息，以及服用非处方药以缓解疼痛和发烧。
- 勿服用青霉素类抗生素，例如氨苄青霉素或阿莫西林。
- 完全康复之前，不要参与接触性运动（您的脾脏可能会肿大）。参加接触性运动可能会耗费大量体力，甚至导致脾脏破裂。
- 感染者的医疗保健提供者负责确定针对累及器官系统的特定治疗。



# 了解事实

---

## 单核白血球增多症

### 学校该如何应对？

- 教导并敦促使用肥皂和清水洗手至少 20 秒。如有需要，监督和协助幼儿洗手。为工作人员、教师和学生提供免洗洗手液。在学校周边的显眼位置张贴宣传洗手的海报。
- 分享玩具/餐具之前，做好清洁和消毒工作。
- 避免亲吻他人嘴部。
- 不共用餐具、水杯和牙刷。
- 通知接触到病源的家庭和工作人员。
- 将孕妇转介给医疗保健提供者。

### 隔离建议有哪些？

只有在下列情况下，才需要采取隔离措施：

- 感染者符合其他隔离标准，例如发烧、行为改变。
- 感染者无法参加学校活动，并且工作人员或看护人员确定他们无法一边照顾患者一边兼顾其他人的健康。

有关更多信息，请访问“[关于爱泼斯坦-巴尔病毒 \(EBV\) | 美国疾病控制中心 \(CDC\)](#)”或“[传染性单核白血球增多症 | 《英国医学杂志》 \(The BMJ\)](#)”。

