

مقدمه:

آبله مرغان از دسته بیماری‌های ویروسی و شایع در دوران کودکی می‌باشد که عمدتاً در اواخر زمستان و اوایل بهار در نواحی معتدل بروز میکند. بیشترین سن ابتلا به این بیماری ۵-۹ سال می‌باشد.

این بیماری شدیداً واگیر دار بوده و می‌تواند از افراد بیمار به افراد سالم منتقل شود. ابتلای بزرگسالان به این بیماری ویروسی از شدت بیشتری نسبت به کودکان برخوردار است.

پس از ابتلا و بهبودی آبله مرغان این ویروس به صورت نهفته در سلول‌های عصبی باقی می‌ماند؛ تا زمانی که به علت یک عامل تحریکی یا نقص سیستم ایمنی دوباره فعال می‌شود و به شکل زونا بروز می‌کند. علائم آن در بزرگسالان شامل سرگیجه، ضعف، تپش قلب، لرز و در موارد شدیدتر همراه با استفراغ، سرفه‌های مکرر، سفتی گردن و تب بالا می‌باشد.

علائم:

- تب و لرز
- بی حالی و بی اشتها، خستگی و احساس ضعف
- سردرد
- خارش (از علائم اولیه آبله مرغان است)
- بثورات پوستی همراه با تاول‌های کوچک

تقریباً ۱۰ تا ۲۱ روز بعد از در معرض ویروس آبله مرغان قرار گرفتن، ضایعات پوستی که علامت اصلی بیماری هستند در پوست صورت و سینه ظاهر می‌شوند و بعد سایر قسمت‌های بدن نیز مبتلا می‌شوند این شرایط، تقریباً ۵ تا ۱۰ روز طول می‌کشد.

ضایعات اولیه شامل جوش‌های قرمز و شدیداً خارش دار که در نهایت به تاول‌های حاوی مایع روشن تبدیل می‌شوند. سپس روی این ضایعات دلمه بسته و بهبود می‌یابند. ضایعات را می‌توان روی مخاط حلق یا دستگاه تناسلی نیز پیدا کرد.

راه‌های انتقال بیماری:

تماس مستقیم با بثورات پوستی فرد مبتلا به آبله مرغان، باعث انتقال بیماری به سایر افراد می‌شود. استنشام سرفه و عطسه‌ای که از فرد بیمار در هوا منتقل می‌شود به سرعت افراد نزدیک را به آبله مرغان مبتلا می‌کند.

دوره سرایت بیماری از ۲۴-۴۸ ساعت قبل از ظهور ضایعات پوستی شروع و تا وقتی است که تمام تاول‌های ضایعات پوستی دلمه بسته و خشک شوند و ضایعات آب دار وجود نداشته باشد. دوره نهفته بیماری بین ۱۰-۲۱ روز و به طور معمول ۱۴-۱۷ روز طول می‌کشد.

عوارض بیماری:

- عفونت پوست به دنبال خارش شدید
- عفونت تنفسی
- التهاب مغز

آبله مرغان در حاملگی منجر به سندرم مادرزادی آبله مرغان می‌گردد که با علائم، کوچکی سر (میکروسفالی)، ناهنجاری در یک اندام، نقایص چشمی و ضایعات پوستی موقع تولد مشخص می‌شود. بنابراین **کودک مبتلا به هیچ وجه با مادر باردار در ارتباط نباشد.**

رژیم غذایی و مراقبت در منزل در آبله مرغان:

رژیم غذایی این دوره باید سیستم ایمنی بدن کودک را تقویت کند و بتواند دوره عفونت را کاهش دهد. غذاها و میوه‌هایی مثل سیب، موز، برنج و نان تست مناسب هستند. مواد غذایی که در این دوره مصرف می‌شوند نباید آلرژی‌زا و تحریک کننده باشند. غذاهای نرم و خنک، میوه‌های غیر اسیدی و مقدار زیادی آب می‌تواند برای کودکان مفید باشد. بهترین درمان برای بیماری‌های ویروسی مصرف غذاهای نرم و آبکی و گرم است که می‌تواند به درمان سریع کودک کمک کند و بی‌اشتهایی او را کاهش دهد.

- فضای همراه با آرامش برای کودک در مدت بیماری ایجاد کنید.
- حتی الامکان از کندن زخم‌های خشک شده توسط کودک بیمار جلوگیری کنید.
- در کودکانی که دچار تب می‌شوند بهترین دارو برای پایین آوردن تب استامینوفن است. هرگز به کودک تب دار اسپرین برای کاهش تب ندهید زیرا خطر ابتلا به **سندرم ری** را افزایش می‌دهد که این سندرم آسیب به مغز و کبد را به دنبال دارد.
- برای کاهش خارش تاول‌ها با دستور پزشک از پمادهای ضد خارش مانند کالامین استفاده کنید.
- کودک را در مورد جوش‌هایی که ممکن است در قسمت‌هایی که دیده نمی‌شوند مثل ناحیه تناسلی و



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در آبله مرغان



Edu-Pa-59

واحد آموزشی سلامت
بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

در صورتی که خانم بارداری تاکنون به آبله مرغان مبتلا نشده و با فرد مبتلا به آبله مرغان تماس داشته است.
افراد باید با دیدن علائم و ایجاد خارش در قسمت‌های مختلف خود، حتما جهت معاینه و تشخیص به پزشک مراجعه نمایند

منبع: کتاب اصول آموزش به بیمار تانیا مهاجر
برونر و سودارت- هاریسون

- گلو باید مراقبت بیشتری کرد و ناحیه تناسلی کودک بیمار باید همواره خشک و تمیز نگه داشته شود.
- اگر کودک بیماری را بصورت خفیف بروز دهد با رعایت اصول مراقبتی می توان در منزل از او مراقبت کرد ولی اگر عوارض بیماری بیشتر بود و حال کودک رو به وخامت گذارد باید حتما به پزشک مراجعه کرد.
- اگر تب کودک پس از قطع شدن یک یا دو روز دیگر مجدداً شروع شد نیاز به دخالت و معاینه پزشک دارد.
- مواقعی که کودک تب بالا دارد جوش های زیادی در ناحیه دهان دارد و از خوردن و آشامیدن پرهیز می کند و تمایلی به بازی و تحرک ندارد پس در نگهداری این کودکان توجه بیشتری کنید.
- به دلیل واگیردار بودن شدید این بیماری از رفتن کودک به مهد و مدرسه به مدت حداقل ۵ روز بعد از بروز جوش ها جلوگیری کنید.
- تعویض مرتب ملحفه ها و لباس های فرد بیمار و شستشو و ضدعفونی کردن جداگانه آنها به شدت توصیه می شود زیرا زخم های ایجاد شده در بدن فرد بیمار به شدت این ویروس را به افراد دیگر منتقل می کنند.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت داشتن سردرد، استفراغ یا تشنج، کبودی بیدلیل، غدد لنفاوی قرمز و حساس به لمس، عفونت دانه های روی پوست
اگر شیرخوار شما با بیمار مبتلا به آبله مرغان مواجهه شد یا به آن مبتلا گردید.