

## آبله مرغان مهمان همه می شود!

آبله مرغان، عبارت است از یک بیماری خفیف و بسیار مسری که توسط ویروسی به نام هرپس زوسترایجاد می شود. این بیماری می تواند در هر سنی رخ دهد، اما در کودکان شایع تر است. بیشتر افراد در دوران کودکی دچار آبله مرغان می شوند، ولی ممکن است بیماری شان خفیف و بدون بروز جوش باشد و والدین کودک آن را با سرما خوردگی یا آنفولانزا اشتباه کنند. آبله مرغان برای نوزادان و افرادی که سیستم دفاعی و ایمنی بدن آنها نقص دارد می تواند خطرناک باشد و برای خانم های باردار نیز مشکل جدی تلقی می شود و به جنین آسیب می زند. ویروس بیماری آبله مرغان برای همیشه در بدن افراد مبتلا می ماند و در آینده ممکن است به صورت ضایعات دردناک پوستی به نام زونات ظاهر نماید. مهم ترین نشانه های بیماری آبله مرغان عبارتند از: دانه های کوچک قرمز رنگ خارش دار که به سرعت در شکم، کمر، صورت پراکنده می شوند (تعدادشان از چند تا ۵۰۰ عدد متغیر است) بی اشتها، احساس ضعف و بیماری، تب، سردرد، گلودرد، آبریزش بینی. این جوش ها (دانه های کوچک قرمز رنگ خارش دار) به زودی به صورت تاول های قرمز رنگ و بیضی شکل، در اندازه های گوناگون تبدیل می شوند. بعد تاول ها سفید می شوند و روی آنها دلمه های سیاه می بندد. حدود ۷ روز بعد دلمه های می افتند و جوش ها، خارش شدیدی پیدا می کنند، حتی باعث می شوند که تب بیمار به ۴۰ درجه سانتی گراد برسد.

اگر مادر یک نوزاد قبلاً یا در حین حاملگی آبله مرغان گرفته باشد، کودک وی تا چندین ماه در برابر آبله مرغان ایمنی دارد. اما این ایمنی در عرض ۴ تا ۱۲ ماه پس از تولد کاهش می یابد. آبله مرغان از شخصی به شخص دیگر منتقل می شود، به این شکل که هر گاه شخص مستعد در معرض ترشحات تنفسی یا مایعات زخم های بیمار قرار بگیرد، بیمار می شود. کودکان مبتلا به آبله مرغان یک تا دو روز قبل از ظاهر شدن دانه های نشان دهنده بیماری و تا زمان خشک شدن ضایعات مذکور، عامل انتقال بیماری هستند.

دست کم ۷۰ درصد از کسانی که واکسن آبله مرغان را زده اند، به بیماری مبتلا نمی شوند. ۳۰ درصد هم چنانچه آبله مرغان بگیرند، معمولاً در آنها نشانه های خفیف تری ظاهر می شوند: ضایعات کمتر، تب خفیف و بهبود سریع تر حاصل می

شود. نوع خفیف بیماری در کودکان که واکسن زده اند می تواند به افراد مستعد بیماری منتقل شود. کودکان معمولاً در عرض ۷ تا ۱۰ روز بهبود می یابند، اما در بزرگسالان این مدت بیشتر است و احتمال بروز عوارض در آنها بیشتر است.

### توصیه های مهم :

- اگر تب بالای ۳۸/۳ درجه سانتیگراد در کودک تان وجود داشته باشد او را نزد پزشک ببرید.
- بیمار باید از بقیه اعضای خانواده جدا باشد (یا ایزوله شود). یادتان باشد که ممکن است بیماری به سادگی از طریق تماس ساده ای با آب دهان و یا نفس آلوده ، به فردی دیگر منتقل شود. با فرد مبتلا به آبله کمتر تماس داشته باشید. شاید در این صورت از ابتلا به آبله مرغان در امان باشید. تا آنجا که ممکن است کودکی را که مبتلا به آبله مرغان است از خواهر و برادر خود که تا به حال آبله مرغان نگرفته و واکسن آبله مرغان نزده دور نگه دارید.
- مطمئن شوید که آیا فرزندان تان دست های شان را به طور کامل می شویند، به ویژه قبل از غذا خوردن و بعد از حمام کردن.
- کودک بیمار تان را تا حد امکان آرام و خنک نگهدارید. گرما و تعریق باعث بروز خارش می شوند.
- پزشکان توصیه می کنند که بچه ها باید واکسن آبله مرغان را در سنین ۱۲ تا ۱۵ ماهگی و نوبت یادآوری را در ۴ تا ۶ سالگی تزریق کنند . تزریق واکسن حدود ۷۰ تا ۸۵ درصد در پیشگیری از بروز عفونت خفیف موثر است و بیشتر از ۹۵ درصد در پیشگیری از عفونت نوع متوسط تا شدید موثر است . به طور کلی بچه هایی که واکسن زده اند نسبت به بقیه علائم خفیف تری از خود بروز می دهند . بچه های سالم که آبله مرغان گرفته اند نیازی به تزریق واکسن ندارند و آنها مادام العمر در برابر این بیماری مصونیت دارند.
- برای تسکین جوش ها می توان از لوسیون کالامین استفاده نمایید. ثابت شده است که استعمال لوسیون کالامین روی جوش ها ، تسکین دهنده است .
- جوش ها، نباید خارانده شود. به افراد بیمار یاد آوری کنید که چنانچه زخم ها را بخاراند ممکن است جای آن ها برای همیشه باقی بماند.

- تا زمانی که تاول ها بطور کامل خشک نشده احتمال سرایت به دیگران وجود دارد، از این رو، کودک نباید به مهد کودک و مدرسه برود.
- خانم های باردار و هر فردی که مشکلات سیستم ایمنی بدن دارند نباید در نزدیکی فرد مبتلا به آبله مرغان قرار گیرند . اگر یک خانم باردار در گذشته آبله مرغان نگرفته نباید در نزدیکی فرد مبتلا به آبله مرغان قرار گیرد، چون سریع به او سرایت می کند . ( به خصوص در ۲۰ هفته اول بارداری ) که جنین ممکن است در معرض خطر ابتلا به نواقص مادرزادی قرار گیرد . علاوه برمادر، جنین هم در معرض خطر قرار می گیرد.
- هیچ کس نباید از وسایل بیمار استفاده کند. افراد بیمار نباید از وسایل شخصی یکدیگر (مانند لیوان آب، قاشق و چنگال) به طور مشترک استفاده کند.
- چنانچه مورد واضحی از آبله مرغان رخ دهد برای تسریع ضایعات و جلوگیری از افزوده شدن عفونت ثانویه می توان از کمپرس خشک استفاده کرد.
- چون ویروس ، باعث بروز آبله مرغان می شود ؛ بنابراین پزشک، آنتی بیوتیک تجویز نمی کند . اما اگر زخم ها توسط باکتری آلوده شود ممکن است آنتی بیوتیک لازم باشد . این امر، در میان کودکان بسیار رایج است، چون زخم ها و جوش ها را دستکاری می کنند.
- بهداشت کودکان در طول مدت بیماری ، غذاهای ساده و مقوی مانند سوپ مرغ ، گوشت ، برنج و ماهیچه مصرف کنند و از خوردن غذاهای سرخ کردنی و مواد غذایی حاوی ادویه به دلیل ایجاد خارش پرهیز کنند.
- پارچه های نخی باید برای بیمار استفاده شود. به بیمار لباس های نازک، نخی و گشاد بپوشانید.
- در محیط های خنک، خارش کمتر می شود. طبق تحقیقات متخصصان انگلیسی بچه مبتلا به آبله مرغان را در شرایط خنک بودن نگه دارید، نه اینکه او را در اتاق گرم و روی پوشیده بخوابانید. برای کاهش خارش از پارچه، حوله، یا کمپرس آب سرد استفاده کنید.
- اگر در بیماری آبله مرغان ، پوست ترک بخورد، برای بچه ها، استفاده از دستکش ضروری است.

- بیمار دستمال کاغذی های استفاده شده را در جای مناسب (زباله دانی) بیندازد.
- حمام روزانه با آب ولرم، یکی از توصیه های بسیار مهم برای کاهش خارش و احتمال عفونت ثانویه است. در حمام از صابون استفاده نکنید و در صورت لزوم تنها از صابون های ملایم (مانند صابون بچه و یا صابون مخصوص پوست های حساس) استفاده نمایید. حمام با بلغور و جو، نیز در کاهش خارش و التهاب بثورات موثر است، در توضیح چگونگی اینگونه حمام، می توانید یک لیوان جو را با سه لیوان آب سرد مخلوط کرده و در آب وان حمام بریزید و چند دقیقه در داخل وان قرار بگیرید از نشاسته ذرت، نیز می توان به جای جو استفاده کرد. بدین ترتیب که دو لیوان نشاسته ذرت را به آب وان حمام اضافه کنید بعد از حمام کردن، پوست را با ملایمت خشک کنید و از کشیدن حوله روی تاول ها خودداری کنید.
- با توجه به وجود تب و بی اشتهایی، احتمال بروز یبوست نیز در کودک وجود دارد. بنابراین تا حد امکان از غذاهای پر فیبر مانند میوه ها و سبزیجات تازه و نان سبوس دار در رژیم غذایی کودک استفاده کنید.
- توصیه کلی به بیماران مبتلا به آبله مرغان این است که استراحت داشته و از تماس با افرادی که در معرض خطر ابتلا می باشند، خودداری نمایند.
- بعد از بهبودی، تمام وسایلی که بیمار استفاده کرده، باید به دقت ضد عفونی گردد، یا سوزانده شود.
- با توجه به اینکه ابتلا به آبله مرغان در خانم های باردار می تواند صدمات غیر قابل برگشتی برای مادر و جنین ایجاد کند. در صورتی که خانم بارداری تا کنون به آبله مرغان مبتلا نشده و با فرد مبتلا به آبله مرغان تماس داشته است توصیه می شود در اولین فرصت به پزشک مراجعه کند.
- مراقب باشید. پژوهشگران می گویند: اگر افرادی به اگزما مبتلا هستند و یا کسانی که داروهای سرطانی استفاده می کنند و یا به علتهای پمادهای کورتیزون مصرف می نمایند باید به محض ابتلا به آبله مرغان به پزشک خود مراجعه نمایند. گاهی ممکن است ضایعات پوستی در داخل دهان ایجاد شود و غذا خوردن را برای کودک دشوار کند. بهتر است در این موارد از غذاهای نرم و خنک استفاده کنید. فراموش نکنید غذا نباید ترش باشد.

- به بیمار یاد دهید به جای خاراندن موضع خارش، آن را فشار دهند. از خارش ضایعات بثوروری پرهیز نمایند، چون این کار هم موجب عفونی شدن ضایعات می شود و هم باعث باقی ماندن جای جوش در محل ضایعات می شود. می توان از دستکش های نخی برای جلوگیری از خاراندن مستقیم تاول استفاده کرد.
- کودک بیمار می تواند فعالیت آرام در یک محیط خنک داشته باشد. اگر هوا خوب باشد، او می تواند بیرون از خانه و در سایه، بازی کند.
- در بزرگسالان مبتلا به آبله مرغان می توان از داروهای گیاهی مانند عرق گل بنفشه و عرق شاه تره برای کاهش علائم آبله مرغان کمک گرفت.
- یک داروی آنتی هیستامین، ممکن است خارش و تحریک (حساسیت) را کاهش دهد. داروهای زیر ممکن است خارش را کم کنند: بی حس کننده های موضعی و آنتی هیستامین های موضعی. این داروها، موجب تخفیف خارش به سرعت و در کوتاه مدت می شوند. محصولات حاوی لیدوکائین و پراموکسین هستند، کمترین احتمال بروز واکنش های آلرژی (حساسیت) را دارند. لوسیون های حاوی فنول، منتول و کافور (مثل لوسیون کالامین) نیز شاید توصیه شود. دستور دارویی را در مورد محصولات فوق رعایت کنید.
- ناخن های فرزند بیمار خود را کوتاه و تمیز نگه دارد. ناخن ها ی کودک تان را کوتاه دارید تا او نتواند خود را بخاراند. خاراندن تاول ها، می تواند باعث عفونت ثانویه شود.
- اگر تب وجود دارد، از استامینوفن استفاده کنید. به هیچ عنوان از آسپرین استفاده نکنید.
- اگر دلمه روی تاول هنوز نیفتاده ، به هیچ وجه اقدام برای کندن آن نکنید ، زیرا ممکن است موجب زخم شدن آن و به جا ماندن اسکار (جوشگاه زخم) شود. حمام کردن و خواباندن کودک در وان آب ولرم باعث می شود که دلمه ها خود به خود کنده شوند.

-Sauer, Hall: Manual of Skin, Seventh Edition, Lippincott Raven

-Lucys.Danzigor: Self Magazine S 15 Minutes to Your Best Self, Gotham Books, 2008

-Elisabeth Wilson: The little Goddess Book of By Beauty Ideas, In Iinite Company, 2009

-رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

---

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir