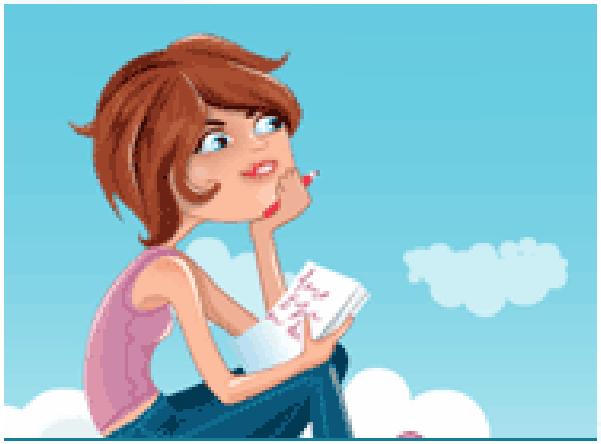
ნორჩ უნივერსიტეტელებისთვის
ლექციების სერიიდან

რა არის ინფექციური მონონუკლეოზი და როგორ დავიცვათ თავი?

საჰაერო კოცნა გაუგზავნე და გამოემშვიდობე "მონოს"!



თამარ ჩაჩიბაია

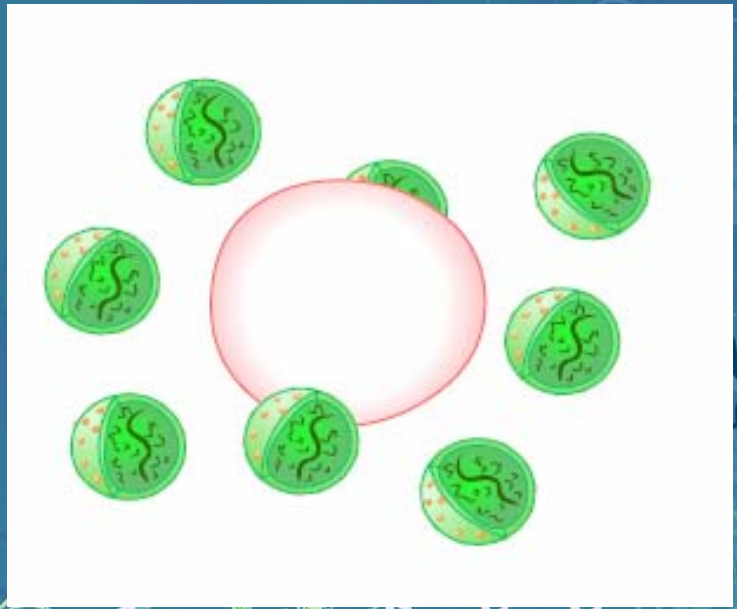
29 ოქტომბერი 2011, თსუ

რა არის პრევენცია?

- პრევენცია ნიშნავს, რომ რაიმე ავადმყოფობის თავიდან აცილება შესაძლებელია.
- ჩვენი დღევანდელი შეხვედრის მიზანია, რომ მოგცეთ რჩევები, თუ როგორ უნდა დაიცვათ თავი <u>ინფექციური მონონუკლეოზისგან</u>.
- ამისთვის გავიცნოთ ეს ავადმყოფობა და ის ხერხები, რომლებიც ეფექტურია მისგან დასაცავად.

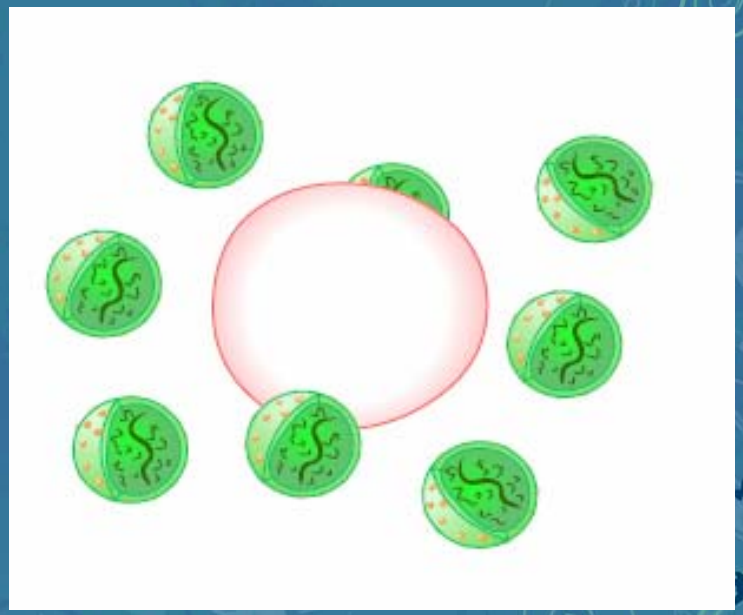
რა საჭიროა პრევენცია ამ ასაკში?

- პრევენციის აზრი მდგომარეობს იმაში, რომ თავი დავიცვათ ინფექციური მონონუკლეოზისგან სწორედ "თინეიჯერობის" ასაკში, როცა კლინიკურად ყველაზე მეტად ვლინდება.
- უცნაურია, მაგრამ, 5 წლის ასაკამდე და უფროსი ასაკის ადამიანებში ინფიცირების მიუხედავად, ეს დაავადება თავს არ იჩენს.



რა არის "მონო"?

ინფექციური მონონუკლეოზი იგივე "მონო" არის მწვავე ვირუსული დაავადება და მისი გამომწვევია ებშტეინ-ბარის ვირუსი.
ეს არის ჰერპესის ტიპის ვირუსი, როგორც მაგალითად ჩუტყვავილა.



როგორ გადადის "მონო"?

გადადება ერთი ადამიანიდან მეორეზე ხდება მხოლოდ ნერწყვით და არა ჰაერ-წვეთოვანი გზით, როგორც, მაგალითად გრიპის. ჯერ-ჯეროობით არ არსებობს ვაქცინა მის წინააღმდეგ და ადრე თუ გვიან ამ ვირუსით თითქმის ყველა ადამიანი ინფიცირდება.

ვინ და როდის აღმოაჩინა ებშტეინ-ბარის ვირუსი?

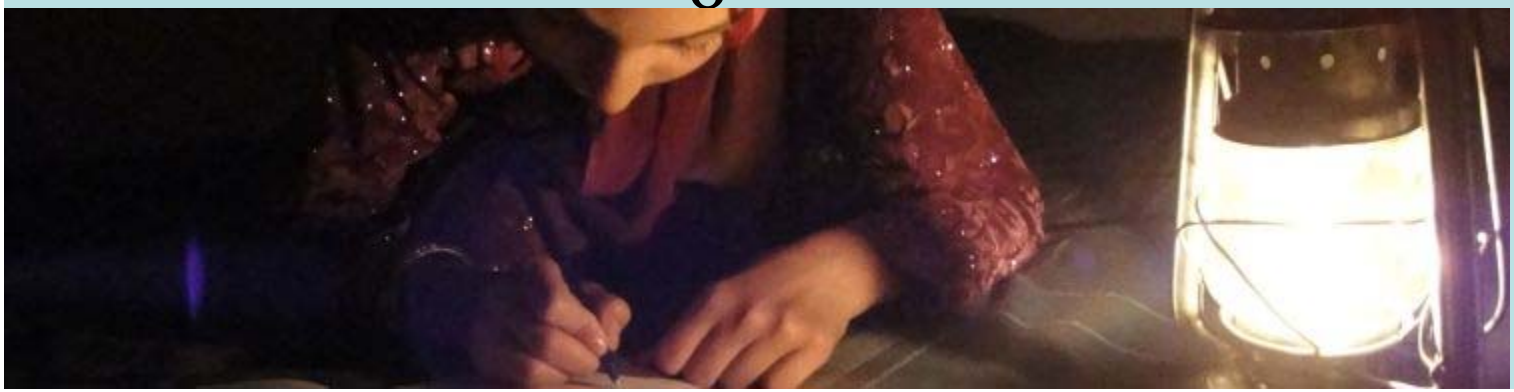
1964 წელს, ინგლისელმა ვირუსოლოგებმა, რომლების გვარების მიხედვითაც იცნობენ ამ ვირუსს.

ებშტეინ-ბრის ვირუსის ეპიდემიოლოგია

40 წლის ასაკისთვის თითქმის ყველა ადამიანი ანუ მოსახლეობის **95%** ებშტეინ-ბარის ვირუსის მატარებელია

სად უფრო ხშირად გვხვდება?

- საინტერესოა, რომ "მონო" პრობლემაა სწორედ განვითარებულ ქვეყნებში განვითარებად ქვეყნებთან შედარებით. ვინაიდან ინფიცირდებიან უფრო მცირეწლოვანი ასაკის ბავშვები ჰიგიენის პირობების არქონის გამო, და სიმპტომები არ ვლინდება ამ ასაკში.



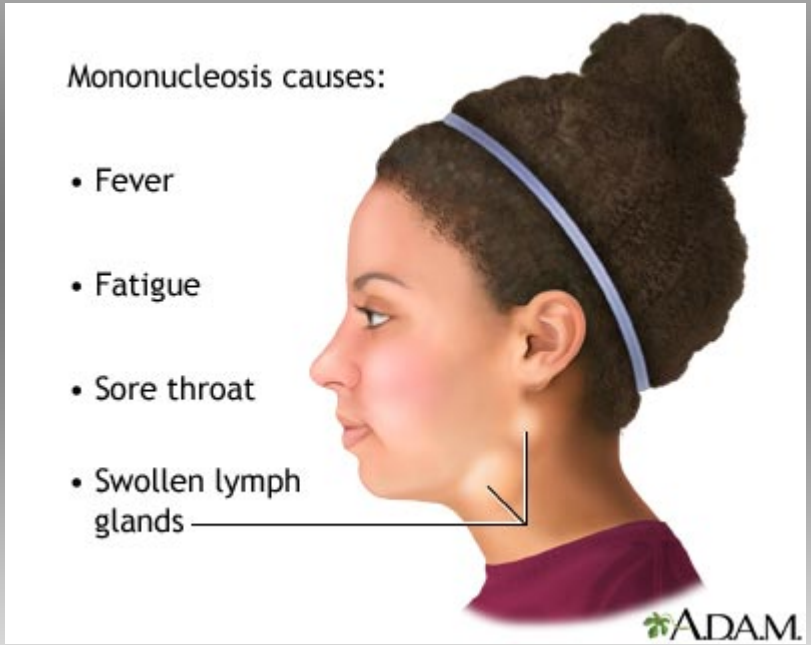
5-25 წლის ახალგაზრდები განსაკუთრებით აშშ-ში და ევროპაში ყველაზე მეტად ზარალდებიან ამ ვირუსისგან, განსაკუთრებით კოლეჯის სტუდენტები, რომლების კამპუსებში ცხოვრობენ და მეტი კონტაქტი აქვთ პირადი ჰიგიენის საგნებთან.

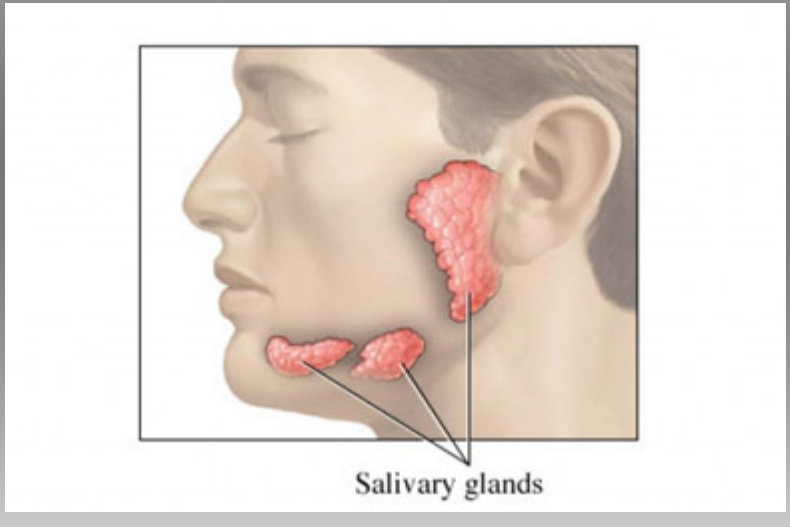
მონოს სიმპტომებია: ტემპერატურის მომატება, ყელის ტკივილი, გლანდების ანთება და ჯირკვლების გადიდება. ეს სიმპტომები ინფიცირებიდან 4-6 კვირაში ვლინდება.

როგორ დგინდება მონოს დიაგნოზი? ექიმი პაციენტის სიმპტომებიდან და მისი გასინჯვის შემდეგ გადაწყვეტს თუ საჭიროა, რომ სისხლის ანალიზითაც დაზუსტდეს დიაგნოზი. არსებობს ტესტი - მონო-სპოტი. ასევე კეთდება სტრეპ-ტესტი, სტრეპტოკოკული ანთებისგან გასარჩევად.

რა ნიშნები ვლინდება მონოს დროს? ყველაზე ხშირი ნიშნებია გაწითლებული ყელი და გლანდები, ამასთან ერთად კისერზე ლიმფური ჯირკვლების გადიდება.

ასე გამოიყურება პაციენტი

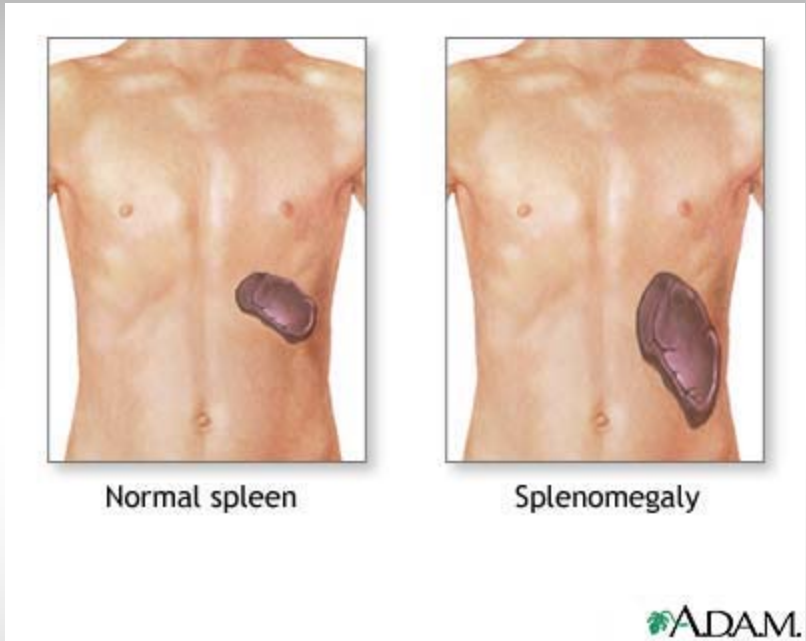




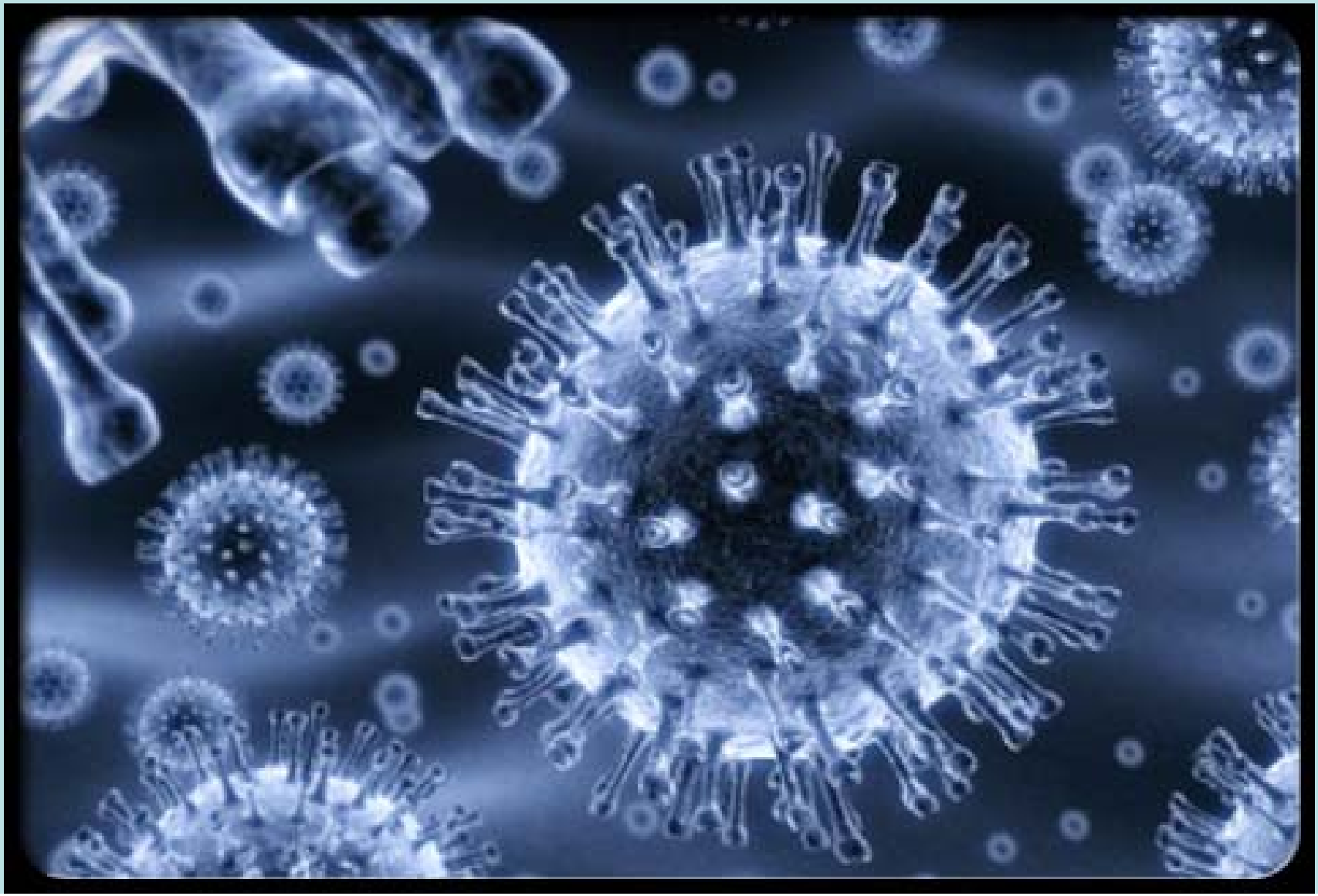
რა არის მონოს გართულებები? შესაძლოა მონოს გართულებაც, თუმცა საბედნიეროდ ეს ძალიან იშვიათად ხდება.

ის რაც უფრო იშვიათად გვხვდება

- ელენთის გადიდება, შესაძლოა ასევე ღვიძლის უმნიშვნელო გადიდებაც. ამიტომ აკრძალულია სპორტული აქტივობა, სანამ ავადმყოფობა მთლიანად არ გაივლის.



მონოს რეაქტივაცია. გადატანილი ინფექციური მონონუკლეოზის შემდეგ ადამაინს მეტჯერ აღარ ემართება, თუმცა **20%-80%**-ში პერიოდულად ვირუსის გამომყოფი ხდება მისი რეაქტივაციის შედეგად, რაც ასევე შეუმჩნეველია და უსიმპტომო.



ვისგან შეიძლება მონო გადადება? მწვავე ინფექციის დროს ადამიანი სხვისთვის საშიშია რამდენიმე კვირის განმავლობაში. თუმცა, ზოგჯერ მათ ვისაც სიმტომები არა აქვთ, მაინც შეუძლიათ სხვა ადამიანის ინფიცირება. ე.ი ბავშვებს, დიდებს და თქვენ თანატოლებსაც ვისაც ინფექციის ნიშნები და სიმპტომები არა აქვთ.

მკურნალობა

სიმპტომური მკურნალობა

- საჭიროა მეტი სითხის მიღება, ტკივილგამაყუჩებლების, სიცხისდამწევების, თბილი მარილიანი წყლის გამოვლება ყელში. შეიძლება კორტიკოსტეროიდების დანიშვნა მხოლოდ ექიმის რეკომენდაციით სუნთქვის პრობლემების დროს.
- არ არის რეკომენდებული ანტიბიოტიკები, ასპირინი, ასევე არ შეიძლება ანტივირუსული და ანტიჰისტამინური (სეზონური რინიტის დროს რომ ინიშნება) პრეპარატები.

ხანგრძლივი დროის განმავლობაში შეიძლება შეგაწუხოთ ძლიერმა საერთო სისუსტემ და დაღლილობის შეგრძნებამ, რაც ასევე გაივლის გარკვეული პერიოდის შემდეგ.

ზოგადად კი ეს ავადმყოფობა არის თვითლიმიტური და მოსვენების რეჟიმის პირობის დაცვით მალე გაივლის. ძილი და მოსვენება არის მთავარი პირობა.

წესი 1: ჩვილებს დედებისგან ემართებათ, თუმცა არც ერთს არ უვლინდება. ბავშვი სათამაშოს პირში იდებს და თუ თქვენ სახლში პატარა და ან ძმა გყავთ, ჩვევად აქციეთ, რომ ხშირად გარეცხოთ სათამაშოები, რომ ნერწყვი არ მოიხვედროთ პირის ღრუში.

წესი 2: გამოვიყენოთ მხოლოდ ერთჯერადი ჭურჭელი საზოგადოებრივი კვების ობიექტებში.
არ ვიხმაროთ სხვისი ჭიქა, დანა-ჩანგალი, კოვზი, ასევე სხვისი კბილის ჯაგრისი, კბილის წკირი, წვენის საწრუპი მილი.

იცოდე მეტი ებშტეინ ბარის ვირუსზე და მონოზე

ატარეთ ეს გამაფრთხილებელი ნიშნები და ”მონო”-ზე შეძენილი ცოდნა გაუზიარეთ თანატოლებს

Kissing the Epstein-Barr virus Goodbye!

საჰაერო კოცნა გაუგზავნე და
გამოემშვიდობე ”მონოს”!