



Mononucleosis โรคโมโนนิวคลีโอซิส

Mononucleosis หรือที่เรียกว่าโรคโมโนและโรคจูบเป็นการติดเชื้อเฉียบพลันที่ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ตับ และระบบน้ำเหลือง. มันแพร่กระจายโดยการสัมผัสใกล้ชิด พบได้ทั่วไปในวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว และพบได้ยากในผู้ที่อายุมากกว่า 35 ปี โดยปกติจะไม่ใช่อันตรายและหายไปเอง ไม่ค่อยมีอาการร้ายแรงและทำให้เกิดความเหนื่อยล้าอย่างมาก ภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรงที่สุดคือม้ามบวมโต อาจระเบิดได้หากโดนสัมผัสโดยตรง เช่น ขณะเล่นกีฬาที่มีการปะทะกัน



สาเหตุ

สาเหตุคือไวรัส Epstein-Barr (EBV) ไวรัสแพร่กระจายผ่านทางน้ำลาย เช่น การจูบ การไอ การแบ่งอาหาร หรือใช้เครื่องใช้กับคนที่ติดเชื้อไวรัสได้อีกด้วย ติดต่อผ่านทางน้ำมูก เลือด น้ำอสุจิ หรือสารคัดหลั่งจากช่องคลอด

อาการ

อาการที่สำคัญคือ มีไข้ เจ็บคอ และบวมและเจ็บต่อมโดยเฉพาะที่คอ ปวดหัว, ข้อและปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เบื่ออาหาร รู้สึกไม่สบาย ตาบวม ฟัน แขนข้อหรือปวดเมื่อยล้าอย่างรุนแรง (นอนวันละ 12-16 ชั่วโมง) ปวดท้อง และผิวเหลืองก็อาจเกิดขึ้นได้ ไข้ ปวดเมื่อยตามตัว และเจ็บคอ มักจะหายไปหลังจาก 1 ถึง 4 สัปดาห์. ถ้าม้ามโตมากอาจต้องให้ยา 6 สัปดาห์ก่อนกลายมาเป็นปกติและความเสี่ยงของการระเบิดจะหายไป คนอาจจะรู้สึกเหนื่อยหลายเดือนหลังจากมี mononucleosis บางครั้งต่อมทอนซิลโตและอาจทำให้หายใจได้



วินิจฉัย

ใช้ประวัติทางการแพทย์และทำการตรวจโดยให้ความสนใจเป็นพิเศษกับคอ ลำคอ และช่องท้อง การตรวจเลือดและการเพาะเชื้อในลำคออาจเสร็จสิ้นแล้วแต่ใจในการวินิจฉัยและไม่รวมโรคอื่น ๆ



การรักษา

กรณีส่วนใหญ่จะดีขึ้นเอง ยาปฏิชีวนะไม่ได้ผลเพราะมีไวรัสเป็นต้นเหตุ การนอนพักผ่อนและโภชนาการที่ดีนั้น การรักษาที่ดีที่สุด ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาพิเศษ สำหรับอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและไม่สบายเล็กน้อย ใช้ ibuprofen หรือ naproxen ในเด็ก อายุต่ำกว่า 16 ปี ไม่ควรกินยาแอสไพรินเพราะเสี่ยงของกลุ่มอาการโรคเเรย์ สำหรับการอักเสบของคอที่รุนแรงอาจสั่งยาสเตียรอยด์ป้องกันการอักเสบ การฟื้นคืนใช้เวลา 10 วันถึง 1 เดือน



ควรไม่ควร

- ✓ พักผ่อนให้เพียงพอและดื่มน้ำมาก ๆ
- ✓ บอกแพทย์เกี่ยวกับยาที่กินประจำทั้งหมดของคุณ
- ✓ แจ้งแพทย์หากมีอาการแฉลงหรือไม่ดีขึ้นหลังจาก 2 สัปดาห์
- ✓ แจ้งแพทย์หากคุณมีอาการปวดท้องหรือปวดไหล่
- ✓ ควรไปพบแพทย์หากยกของหนักหรือเล่นกีฬา.
- ✓ หลีกเลี่ยงการจูบหรือแบ่งปันอาหารหรือของใช้กับคนที่ป่วย ล้างมือบ่อย ๆ
- ✓ พบแพทย์หากอุณหภูมิของคุณอยู่ที่สูงกว่า 102° F.
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีปัญหาการกลืนหรือหายใจ มีอาการท้องผูกและเครียดในระหว่างการเคลื่อนไหวของลำไส้หรือปวดท้องอย่างรุนแรงอย่างกะทันหัน
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีอาการรุนแรง ปวดหัว ปวดคอ หรือตีง
- ✗ อย่าดื่มแอลกอฮอล์
- ✗ อย่าเล่นกีฬาที่มีการปะทะกัน
- ✗ อย่าให้แอสไพรินลูกของคุณเพราะมีโอกาสเกิด กลุ่มอาการของ Reye's syndrome ทำให้อวัยวะล้มเหลว โดยเฉพาะสมองและตับ มักจะเริ่มต้นด้วยการอาเจียน

