



اگر فرزندان که در سن مدرسه قرار دارد به بیماری مبتلا شد، حدود ۴ روز باید در خانه بماند و به مدرسه نرود.

شستن دست‌ها و استفاده از دستمال یک بار مصرف در حین سرفه و عطسه و همچنین دفع صحیح آن را به بیمار آموزش دهید. بهتر است به فرد مبتلا آموزش دهید در زمان سرفه و عطسه صورتش را با دستمال بپوشاند، بعد دست‌هایش را بشوید و دستمال را در کیسه زباله‌ای که شما آن را برای او در نظر گرفته‌اید، بیندازد.

فرد مبتلا در مدت زمان بیماری نباید با افراد حساس فامیل یعنی نوزادان و افرادی که واکسینه نیستند، در تماس باشد.

در صورت نظر پزشک و در شرایطی که حال جسمی فرد مبتلا حاد شد او را در بیمارستان بستری کنید.

### درمان:

هیچ درمانی خاصی برای عفونت سرخکی وجود ندارد. با این حال برخی اقدامات می‌تواند برای محافظت از افراد آسیب‌پذیر که به بیماری مبتلا شده‌اند در بهبودی تاثیرگذار باشد.

**واکسیناسیون:** در برخی موارد در صورتی که فرد مبتلا در برابر بیماری واکسینه نشده است، می‌توان به او واکسن تزریق کرد. به عنوان مثال به نوزادانی که تازه به دنیا آمده‌اند. در این شرایط و در مدت زمان کمتر از ۷۲ ساعت از بروز ابتلا می‌توان واکسن را تزریق کرد. اگر سرخک هنوز پیشرفت نکرده است بعد از تزریق واکسن علائم خفیف‌تری بروز می‌کند و البته مدت زمان بیماری هم کاهش می‌یابد.

**ایمونوگلوبولین سرم:** زنان باردار، نوزادان و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف که در معرض ویروس قرار دارند، می‌توانند پروتئین‌ها یا آنتی‌بادی‌هایی به نام ایمونوگلوبولین سرم تزریق کنند. تزریق این آنتی‌بادی‌ها بعد از ۶ روز مواجهه با ویروس می‌تواند از بروز بیماری یا شدت علائم بکاهد.

### داروهای سرخک:

با وجود این که این بیماری درمان ندارد اما داروهایی برای تجویز پیشنهاد می‌شود.

**تب‌برها:** داروهایی مانند استامینوفن، ایبوپروفن کودکان یا ناپروکسن سدیم برای پایین آمدن تب پیشنهاد می‌شود. به کودک یا نوجوانان که علائم سرخک دارد آسپرین ندهید.

اگرچه آسپرین برای استفاده در کودکان بالای ۳ سال مورد تأیید است اما کودکان و نوجوانانی که علائم آبله مرغان یا آنفلوآنزا دارند بهتر است آسپرین مصرف نکنند. برخی علائم سرخک با این بیماری‌ها یکسان است بنابراین بهتر است که این دارو مصرف نشود.

**آنتی‌بیوتیک‌ها:** اگر یک عفونت باکتریایی مانند ذات‌الریه یا عفونت گوش بعد از بروز علائم سرخک در فرزندان بروز کرد از پزشک بخواهید که برای او داروهای خانواده آنتی‌بیوتیک تجویز کند.

**ویتامین A:** با تجویز و مصرف ویتامین A احتمال دارد که کودکان به شدت کمتری از بیماری سرخک مبتلا شود. توصیه سازمان جهانی بهداشت است که کودکان بالای یک سال ویتامین A مصرف کنند.

زودرس، کاهش وزن نوزاد هنگام تولد و حتی مرگ مادر شود.

### درمان و پیشگیری

از روی علائم بالینی نمی‌توانید به راحتی بیماری سرخک را تشخیص دهید. تشخیص نهایی با جدا کردن آنتی‌بادی IGM اختصاصی سرخک در خون یا بزاق فرد مبتلا انجام می‌شود. بررسی ژنوم ویروس در نمونه ادرار و حلق از دیگر راه‌های تشخیص است؛ بنابراین اگر علائم اولیه را مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید.

### پیشگیری:

شعار پیشگیری بهتر از درمان است، برگ برنده جلوگیری از این بیماری به شدت مسری است.

**واکسن:** واکسن تنها راه پیشگیری از این بیماری است. هر فردی که واکسن تزریق کند در برابر بیماری ایمن می‌شود و این به آن معناست که اگر هم بیمار شود، حداقل به نمونه ضعیفی از بیماری مبتلا می‌شود.

**واکسن سرخک در کودکان:** برای جلوگیری از سرخک در کودکان، پزشک معمولاً اولین دوز واکسن را بین ۱۲ تا ۱۵ ماهگی به او تزریق می‌کند. دوز دوم واکسن به طور معمول بین ۴ تا ۶ سالگی برای فرزندان تجویز می‌شود. اگر هنگامی که فرزند ۶ تا ۱۱ ماهه دارید به خارج سفر می‌کنید، با پزشک کودکان درباره دریافت زودتر واکسن سرخک صحبت کنید. اگر کودک یا نوجوان شما دو دوز واکسن را در زمان توصیه شده تزریق نکرده، ممکن است او به دو دوز از واکسن با فاصله ۴ هفته احتیاج داشته باشد.

**واکسن سرخک در بزرگسالان:** در صورتی که در معرض خطر ابتلا به سرخک هستید به عنوان مثال قصد سفر به کشورهای در حال توسعه دارید یا قرار است در بیمارستان شاغل شوید و البته سیستم ایمنی بدن‌تان در سطح پایینی قرار دارد، بهتر است برای تزریق واکسن با پزشک خود مشورت کنید.

### پیشگیری از ابتلا:

در صورتی که یکی از اعضای خانواده‌تان به بیماری مبتلا شد برای این که بیمار نشوید بهتر است که این موارد را رعایت کنید. **قرنطینه کنید:** از آنجا که سرخک از حدود ۴ روز قبل و ۴ روز بعد از پدیدار شدن علائم بیماری، بسیار واگیردار است، افراد مبتلا نباید در مدت زمان بروز بیماری به فعالیت‌های روزانه برگردند چراکه ممکن است شما را بیمار کنند. اگر واکسن تزریق نکرده‌اید از افراد بیمار دوری کنید. بیمار را ترجیحاً در اتاق ایزوله فشار منفی بستری کنید.

در اتاق بیمار را بسته نگه دارید. تمام وسایل مصرفی او شامل قاشق، چنگال، لیوان و بشقاب را دور از دیگر ظرف‌ها قرار دهید.

قبل از ورود به اتاق ماسک N۹۵ به صورت بزنید. قبل و پس از تماس با بیمار و وسایل اطراف او اصول بهداشتی را رعایت کنید. تماس فیزیکی برقرار نکنید. دست‌هایتان را مرتب بشویید.

در تماس با ترشحات بیمار از گان، عینک و دستکش استفاده کنید.

ملاقات با بیمار در خانه را محدود کنید و به افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند اجازه ورود به اتاق را ندهید.

فرد مبتلا به بیماری سرخک باید حدود ۴ تا ۹ روز بعد از بروز بیماری استراحت کند. در صورتی که فرد مبتلا نیاز به خروج از منزل دارد حتماً از ماسک جراحی استفاده کند.

بیماری سرخک در ایران را صادر کرد. در آن زمان تنها ۲۳ کشور موفق به ریشه‌کنی این بیماری شده بودند و ایران یکی از آنها بود.

### علائم بالینی بیماری:

درست مانند کرونا هم این بیماری علائم بالینی دارد. علائمی که شاید در ابتدا کرونا تشخیص داده شود اما به مرور زمان علائم خاص سرخک بروز می‌کند:

#### تب

#### سرفه خشک

#### آبریزش بینی

#### گلودرد

#### التهاب چشم‌ها

لکه‌های سفید ریز با مرکز سفید مایل به آبی روی یک پس زمینه قرمز که در داخل دهان و روی لایه داخلی گونه دیده می‌شود. به این لکه‌ها لکه‌های کوپلیک می‌گویند.

نوعی بثورات پوستی که از لکه‌های بزرگ و مسطح تشکیل شده که اغلب روی یکدیگر می‌افتند.

عفونت ویروسی ناشی از سرخک مراحل دارد و در دو تا سه هفته اتفاق می‌افتد. ۱۰ تا ۱۴ روز اول ابتلا به این بیماری، ویروس سرخک در بدن به صورت نهفته می‌ماند. در این مدت هیچ نشانه و علامتی از سرخک بروز نمی‌کند.

### عوامل خطر بیماری:

در صورتی که این شرایط را رعایت نکنید، بیشتر از شهروندان دیگر در معرض خطر هستید.

**ایمن نبودن:** اگر در برابر بیماری سرخک واکسینه نشده‌اید، احتمال ابتلا به این بیماری در شما بسیار بیشتر است.

مسافرت‌های بین‌المللی: اگر به کشورهای در حال توسعه مسافرت کنید، باید بدانید که احتمال بیشتری دارد که به بیماری سرخک مبتلا شوید.

**کمبود ویتامین A:** اگر از کمبود ویتامین A رنج می‌برید ممکن است علائم و عوارض شدیدتری داشته باشید.

### عوارض سرخک:

درست است که درد سرخک علائمی مانند گلودرد و سرفه وجود دارد اما عوارض دیگری هم در این بیماری بروز می‌کند.

**عفونت گوش:** یکی از شایع‌ترین عوارض سرخک عفونت باکتریایی گوش است. این عارضه می‌تواند همیشه باقی بماند. بنابراین احتمال دارد که فرد همیشه از گوش درد ناشی از عوارض سرخک رنج ببرد.

**برونشیت، التهاب حنجره یا خروسک:** سرخک ممکن است منجر به التهاب جعبه صوتی یا همان حنجره شما یا التهاب دیواره‌های داخلی شود. این التهاب مجاری اصلی ریه را می‌پوشاند.

**پنومونی:** پنومونی عارضه رایج سرخک است. اگر سیستم ایمنی بدنتان ضعیف است در خطر هستید. در این شرایط می‌توانید مبتلا به نوع خاص و خطرناکی از پنومونی شوید که گاهی کشنده است. پنومونی همان عفونت شدید ریه یا ذات‌الریه است.

**انسفالیت:** حدود یک نفر از ۱۰۰۰ نفر مبتلا به سرخک دچار عارضه‌ای به نام انسفالیت می‌شوند. انسفالیت همان ورم و تورم مغزی است.

**مشکلات بارداری:** اگر باردار هستید، بیشتر در خطر قرار دارید. برای جلوگیری از ابتلا به بیماری سرخک باید مراقبت‌های ویژه انجام دهید زیرا ابتلا به این بیماری می‌تواند باعث زایمان

66

### از آنجا که

### سرخک از حدود

### ۴ روز قبل و ۴ روز

### بعد از پدیدار

### شدن علائم

### بیماری، بسیار

### واگیردار است

### افراد مبتلا نباید

### در مدت زمان

### بروز بیماری به

### فعالیت‌های

### روزانه برگردند

### چراکه ممکن

### است شما را

### بیمار کنند