

آبله مرغان

بیماری عفونی خفیف اما واگیر دار

پنومونی ناشی از آبله مرغان می تواند بسیار جدی باشد. پنومونی، به دلیل نحوه رفتار ویروس به راحتی قابل درمان نیست. برای درمان این بیماری می توان تا اندازه معینی از داروهای ضد ویروسی استفاده کرد اما این داروها معمولاً خیلی مؤثر نیستند. اکثر افراد مبتلا به واریسلا بدون عارضه بهبود می یابند با این حال، در موارد نادر احتمال مرگ ناشی از این بیماری وجود دارد. بیشتر مرگ و میرها در بین افراد بزرگسال رخ می دهد.»

خانم های باردار در صورت ابتلا به این بیماری می توانند عوارض آن را به فرزندشان منتقل کنند. این در حالی است که ابتلا به آبله مرغان در اوایل بارداری باعث وزن کم نوزاد یا نقص هایی مانند ناهنجاری های اندام های حرکتی مثل دست ها و پاها میشود. اگر مادر باردار در یک هفته یا چند روز مانده به تولد نوزاد، به آبله مرغان مبتلا شود، خطر انتقال عفونت و همچنین مرگ برای نوزاد او وجود دارد. استفاده از واکسن آبله مرغان در طول دوره حاملگی معمولاً منع مصرف دارد اما توصیه می شود، مادران بارداری که در طول عمر خود به آبله مرغان مبتلا نشده اند، و علاوه بر آن واکسن این بیماری را هم دریافت نکرده اند، برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری، حتماً جهت مشاوره به پزشک متخصص مراجعه کنند.

واکسن آبله مرغان

او با بیان این مطلب که بهترین روش پیشگیری از آبله مرغان دریافت واکسن است، می افزاید: «همه مردم از جمله کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، اگر تاکنون به آبله مرغان مبتلا نشده اند یا واکسن نزده اند، باید برای دریافت دو دوز واکسن آبله مرغان اقدام کنند. بیشتر افرادی که این واکسن را می زنند، آبله مرغان نمی گیرند. اگر فرد واکسینه شده آبله مرغان بگیرد، علائم آن معمولاً خفیف تر است و بیماری او بدون ثورات پوستی یا با تعداد کمی از آن ها همراه خواهد بود (ممکن است فقط چند لکه قرمز کوچک باشد). همچنین بیماری در این افراد با تب پایین یا بدون تب دیده می شود. واکسن آبله مرغان تقریباً از بروز تمام موارد شدید این بیماری پیشگیری می کند. در کشور ما واکسیناسیون علیه این ویروس، به صورت عمومی انجام نشده است. برخی کشورها واکسیناسیون را از سال های گذشته شروع کرده اند اما در ایران هنوز تصمیمی برای واکسیناسیون همگانی علیه آبله مرغان گرفته نشده است. کسانی که در زمان دریافت واکسن، بیمار هستند و کنش آلرژیک به ژلاتین، آنتی بیوتیک نئوماپسین، یا دوز قبلی واکسن آبله مرغان داشته اند.»

راه های پیشگیری از آبله مرغان



- این ترتیب می توان تا حدی از انتقال بیماری محافظت کرد و یا شدت بیماری را فروکاست. به دلیل اینکه این بیماری بسیار مسری است و قطرات بزاق از طریق هوا منتقل می شود، در صورت ابتلا، کودک یا فرزندان دیگر خود را در همان اتاق نگه ندارید.
- شستن مکرر دست ها**
- دست ها را باید مرتب با صابون شست و ناخن ها را کوتاه کرد. از آنجا که عفونت های ثانویه قابل انتقال از طریق پوست مشکل ساز هستند، ضایعات باید هر روز با آب و صابون تمیز شوند تا از عفونت باکتریایی جلوگیری شود.
- توجه به وسایل شخصی**
- مانند بسیاری از بیماری ها، برای جلوگیری از مسری بودن آبله مرغان از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی پرهیز کنید.



بیماری تشخیص داده نشده است، از طریق تنفس سرایت می کند و نمی توان از بروز آن جلوگیری کرد. در مرحله دوم علائم سرماخوردگی به وجود می آید. در این حالت، پوست هنوز دچار ضایعه نشده و بیشترین امکان انتقال را دارد. زمانی که ثورات روی پوست نمایان می شود عمدتاً سرایت قبل از آن اتفاق افتاده است اما تماس تنفسی و پوستی با فرد مبتلا منجر به انتقال بیماری می شود. این در حالی است که بیمار نباید با خانم باردار، کودک زیر دو سال و بیمارانی که دارای ضعف ایمنی هستند در تماس باشد، چرا که ابتلا به بیماری آبله مرغان برای این افراد خطرناک است.»

عوارض جانبی

دکتر ناطقی در مورد عوارض جانبی آبله مرغان توضیح می دهد: «خود ویروس عامل ایجاد کننده آبله مرغان توانایی ایجاد مشکل در کبد، ریه و دیگر دستگاه های بدن را دارد. آلودگی به این ویروس در افراد مستعد با سن بالا، احتمال درگیری دستگاه های مختلف بدن را افزایش می دهد. بزرگسالانی که آبله مرغان می گیرند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به عوارض مختلف، به خصوص پنومونی (عفونتی که باعث التهاب ریه می شود) هستند.

طی روز های بعد، به سمت صورت و حتی دست ها و سایر نقاط بدن پیشرفت می کند. ضایعات با ضعف، بی حالی، تب و خارش همراه هستند و گاهی اوقات در دهان، چشم و گوش هم پدیدار می شوند. زمانی که ضایعات خشک می شوند ویروس قابلیت سرایت به افراد دیگر را تا حد زیادی از دست داده است. برای کاهش خارش ضایعات پوستی در فاز حاد بیماری، می توان ضایعات پوستی باعث تشدید التهاب پوست و به جا گذاشتن جوشگاه می شود. البته بیماران می توانند در ادامه روند درمان و بعد از بهبود فاز حاد با توجه به تجویز پزشک متخصص، از کرم یا لیزر جهت جلوگیری از ایجاد جوشگاه اقدام کنند.

راه های انتقال

این متخصص در مورد راه های انتقال آبله مرغان یادآوری می کند: «معمولاً قبل از ضایعات پوستی چون هنوز



آبله مرغان از بیماری های ویروسی، شایع و شدیداً واگیردار در دوران کودکی است. ابتلای بزرگسالان به این بیماری ویروسی از شدت و وخامت بیشتری نسبت به کودکان برخوردار است. از زمان ابتلا به بیماری تا ظاهر شدن علائم حداکثر ۲۱ روز طول می کشد و پس از ۱۰ روز بهبودی حاصل می شود. فرد بیمار به راحتی می تواند از طریق سرفه، عطسه و همچنین زخم های ثورات پوستی خود سایر افراد را مبتلا کند. آبله مرغان با ضایعات تاولی شکل سطح پوست و مخاطها مشخص می شود. این ضایعات تاولی در ابتدا روی تنه و صورت دیده می شود و سپس به تمامی سطح بدن از جمله سر، داخل دهان، بینی و گوش ها گسترش می یابد. با افزایش سن، علائم و نشانه ها شدت می یابند. مهم ترین راه برای پیشگیری از این بیماری عدم تماس، دست دادن و روبوسی با بیماران است.

دکتر علیرضا ناطقی، متخصص کودکان، در مورد بیماری آبله مرغان و علائم آن به «آتی نو» می گوید: «این بیماری یک عارضه قدیمی و بسیار مسری است که به وسیله ویروسی به نام واریسلا زوستر بروز پیدا می کند و ناشی از ویروس های تبخال است. این بیماری با ورود ویروس به بدن فرد شروع می شود و معمولاً در اواخر زمستان و اوایل بهار شیوع بیشتری دارد. بیماری ابتدا با علائم ساده ای مانند سرماخوردگی خود را نشان می دهد و چندی بعد بیمار تب می کند و به محض بروز تب، به فاصله ای کوتاه ضایعات پوستی و خارش ها به شکل دانه های آب دار ریز و پراکنده پدیدار می شوند. دانه ها معمولاً در سروصورت و تمام قسمت های بدن تظاهر می یابند. معمولاً تب بعد از دو روز فروکش می کند اما شاهد بروز افزایش ضایعات پوستی در بدن بیمار خواهیم بود. بعد از هفت روز ضایعات خشک می شوند. به همین علت رعایت بهداشت و سلامت پوست در این دوران بسیار مهم است. والدین باید هنگام رویت زخم های عمیق و عفونی در بدن کودک، بلافاصله به پزشک مراجعه کنند.»

ضایعات پوستی

او در مورد ضایعات پوستی آبله مرغان می افزاید: «ابتدا این ضایعات پوستی در تنه فرد ظاهر می شود و به تدریج

تغذیه در بیماران مبتلا به آبله مرغان



- ابتلا به آبله مرغان موجب ایجاد ثورات پوستی، ضایعات دهانی و تحریک سیستم گوارش می شود. از همین رو لازم است بیمار در طول بیماری از غذاهای سالم و بدون ادویه و افزودنی استفاده کند. همچنین باید توصیه های زیر را جدی بگیرد:
- خوردن غذاهای نرم:** زخم های ایجاد شده در گلو بر اثر آبله مرغان باعث حساسیت می شود. به همین خاطر بهتر است بیمار از غذاهای نرم و همزده استفاده کند. از بهترین غذاهای نرم برای این بیماری می توان به پوره سیب زمینی، آووکادو، تخم مرغ، حبوبات پخته شده، ماهی و مرغ آب پز و ریش ریش اشاره کرد.
- استفاده از غذاهایی با طبع خنک:** آبله مرغان معمولاً با تب و گرمی بدن همراه است. به همین دلیل باید در دوران بیماری از غذاها و خوراکی هایی که طبیعت خنک دارند استفاده شود. مصرف ماست، کفیر، بستنی، پنیر، مایک شیک و اسموتی در دوران بیماری به شما کمک می کند تا دمای بدن را کاهش دهید.
- مصرف میوه ها و سبزیجات غیر اسیدی:** میوه ها و سبزیجات خواص زیادی برای سلامتی بدن دارند و برای تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین تسریع روند بهبود بیماری مفید هستند. بهتر است میوه ها و سبزیجات غیر اسیدی مثل موز، خربزه، هلو، کلم بروکلی، کلم پیچ، انواع توت ها، خیار، اسفناج و پوره سیب را در رژیم غذایی دوران بیماری بگنجانید.
- نوشیدنی های مناسب برای آبله مرغان:** از آنجایی که ابتلا به آبله مرغان موجب سوزش گلو و دهان می شود، از بهترین نوشیدنی های مناسب برای آن آب نارگیل، دمنوش های گیاهی و نوشیدنی های ورزشی بدون قند است.
- خوردن حبوبات مفید:** عدس یکی از مفیدترین حبوبات برای بیماران مبتلا به آبله مرغان است. عدس سرشار از مواد معدنی مفید، پروتئین و ویتامین های متنوع است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- معجزه غذاهای فیبردار:** آبله مرغان دستگاه گوارش را تحریک می کند. در دوران بیماری از غذاهای سرشار از فیبر مثل سبزیجات، میوه ها و غلات استفاده کنید تا معده و روده ضعیف نشوند.
- مصرف غذاهای سرشار از اسید چرب امگا ۳:** تحقیقات نشان می دهد که مصرف امگا ۳ به طور مستقیم روی عملکرد سلول های ایمنی بدن مؤثر است. در طول بیماری سعی کنید بیشتر از غذاهای حاوی امگا ۳ مثل ماهی های چرب، تخم مرغ، دانه چیا، تخم کتان و گردو استفاده کنید.

نکته



طب سنتی و درمان آبله مرغان

در طب سنتی مواد غذایی خاصی برای درمان آبله مرغان مناسب شناخته شده اند که استفاده از آن ها می تواند به بهبود سریع تر این بیماری کمک کند. این مواد غذایی شامل موارد زیر هستند:

- دمنوش ها**
- انواع دمنوش های گیاهی ملایم و آرام بخش مانند دمنوش بابونه، ریحان مقدس، گل همیشه بهار و بادرنجبویه برای آبله مرغان مفید هستند. یک قاشق غذاخوری از هر یک از این گیاهان را داخل یک فنجان آب جوش بریزید، بگذارید چند دقیقه بکشد و سپس میل کنید.
- عرق های گیاهی**
- استفاده از عرق شاتره و کاسنی، آب خرقه به همراه سکنجبین، به دلیل طبع خنک و معتدل موجب کاهش عوارض آبله مرغان، شست و شوی معده و کاهش تب می شوند.
- جودوسر**
- جودوسر یکی از درمان های پرطرفدار خانگی برای خارش ناشی از آبله مرغان است. دو فنجان جودوسر را بکوبید تا به شکل پودر دربیاید، سپس آن را در دو لیتر آب ولرم بریزید و بدن تان را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه با این محلول خیس کنید.
- جوش شیرین**
- جوش شیرین خارش و سوزش ناشی از آبله مرغان را تسکین می دهد. نصف قاشق غذاخوری جوش شیرین را در یک لیوان آب حل کنید. لیف نرمی را به محلول آغشته کنید و روی قسمت هایی که دچار خارش و سوزش است بگذارید و اجازه بدهید خشک شود. راه حل دیگر این است که نصف یا یک فنجان جوش شیرین را در آب وان حمام بریزید و داخل این محلول حمام کنید.
- سرکه انگور**
- یکی از روش های مؤثر برای درمان آبله مرغان استفاده از سرکه انگور است. این درمان خارش پوست را از بین می برد و به بهبود زخم ها و جلوگیری از ماندگاری جاي زخم کمک می کند.

- روغن اسطوخودوس**
- روغن اسطوخودوس از دیگر درمان های مؤثر برای کاهش سوزش و خارش ناشی از بیماری آبله مرغان است. روغن عصاره اسطوخودوس را با مقدار کمی روغن نارگیل یا بادام رقیق کنید، روی ناحیه آسیب دیده پوست بمالید و بگذارید خشک شود. این کار را روزی دو بار تکرار کنید. همچنین می توانید چند قطره روغن عصاره اسطوخودوس و بابونه را داخل آب ولرم بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بدن خود را با آن خیس کنید.
- گل کالاندولا**
- کالاندولا یا گل همیشه بهار برای از بین بردن خارش مورد استفاده قرار می گیرد. دو قاشق غذاخوری کالاندولا و یک قاشق چای خوری برگ عنبر سائل را در یک فنجان آب بریزید و اجازه بدهید یک شب بماند. صبح این مخلوط را کاملاً آسیاب کنید و ماده به دست آمده را مستقیم روی جوش ها بگذارید، سپس زخم ها را بشویید.
- هویج و گشنیز**
- سویی که گشنیز و هویج دارد، در درمان آبله مرغان مفید است. این غذا سرشار از آنتی اکسیدان است که در فرایند درمان تأثیر مثبتی دارد. حدود ۱۰۰ گرم (یک فنجان) هم هویج را خرد کنید، ۶۰ گرم (نصف فنجان) هم برگ تازه گشنیز را با هویج در دو و یک چهارم فنجان آب بجوشانید تا نصف آب تبخیر شود. این سوپ را به مدت یک ماه روزی یک بار میل کنید. همچنین برای تقویت بنیه تان می توانید هویج و برگ گشنیز آب پز بخورید.

- عسل**
- عسل یکی از مواد طبیعی و عالی برای درمان آبله مرغان است. برای استفاده از این روش باید عسل طبیعی و خام را تهیه کرده و مقدار کمی از آن را روی قسمت هایی از پوست که دچار آبله مرغان شده، قرار دهید. با تکرار مداوم این روش، خارش های پوستی به سادگی درمان خواهد شد.

