



## سرخک Measles

### سرخک چیست؟

سرخک یک بیماری جدی است که توسط ویروس سرخک ایجاد می‌شود.

سرخک می‌تواند باعث آنسفالیت شود، که یک التهاب مغزی است و می‌تواند منجر به تشنج، ناشنوایی یا آسیب مغزی شود. از هر 3000 بیمار مبتلا به سرخک، یک نفر ممکن است به دلیل عوارض ناشی از آن جان خود را از دست بدهد. عوارض و مرگ ناشی از سرخک، بیشتر در نوزادان با کمتر از 12 ماه سن و در بزرگسالان دیده می‌شود.

عوارض ناشی از سرخک می‌توانند عبارت باشند از:

- عفونت گوش (1 نفر از هر 10 نفر)
- اسهال (8 نفر از هر 100 نفر)
- ذات‌الریه (1 نفر از هر 10 نفر)
- آنسفالیت (1 نفر از هر 1000 نفر)

به دلیل برنامه‌های ایمنی‌سازی و واکسیناسیون، سرخک اکنون در کانادا یک بیماری نادر به شمار می‌رود. اکثر موارد بین افراد واکسینه نشده رخ می‌دهند، از جمله کسانی مثل مسافران از کشورهای خارجی که به کانادا می‌آیند.

### آیا واکسن سرخک وجود دارد؟

2 نوع واکسن در بریتیش کلمبیا وجود دارد که در برابر سرخک محافظت ایجاد می‌کند:

1. واکسن سرخک، اوریون، سرخجه (MMR)
2. واکسن سرخک، اوریون، سرخجه و آبله مرغان (MMRV)

واکسن‌ها به صورت رایگان و به عنوان بخشی از برنامه روتین ایمنی‌سازی در دوران کودکی و همچنین برای سایر افرادی که نیاز به محافظت در برابر سرخک داشته باشند ارائه می‌شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به مطالب [HealthLinkBC File #14a واکسن سرخک، اوریون، سرخجه \(MMR\)](#) و [HealthLinkBC File](#)

[#14e واکسن سرخک، اوریون، سرخجه و آبله مرغان \(MMRV\)](#) مراجعه کنید.

### سرخک چطور منتشر می‌شود؟

سرخک بسیار مسری است و به راحتی منتشر می‌شود. وقتی شخص مبتلا نفس می‌کشد، سرفه یا عطسه می‌کند، ویروس از طریق هوا منتشر می‌شود. ویروس سرخک می‌تواند ساعت‌ها در قطرات ریز موجود در هوا زنده بماند. شما ممکن است با تنفس این قطرات ریز یا لمس اشیاء آلوده به ویروس، به این ویروس آلوده شوید. انتشار ویروس سرخک از طریق هوا باعث می‌شود که این بیماری بسیار واگیردار شود. مصرف غذا، نوشیدنی یا سیگار به صورت مشترک، یا بوسیدن کسی که حامل ویروس باشد، می‌تواند شما را در معرض خطر قرار بدهد.

### علائم این بیماری چیست؟

علائم سرخک عبارتند از تب، سرفه، آبریزش بینی، و چشم‌های سرخ و متورم که اغلب هم به نور حساس هستند. پس از بروز این علائم، جوش‌هایی ابتدا روی صورت و گردن ظاهر می‌شوند و سپس به سینه، بازوها و پاها گسترش می‌یابند. این جوش‌ها به مدت 4 تا 7 روز روی پوست باقی می‌مانند. همچنین ممکن است نقاط سفید کوچکی داخل دهان ایجاد شوند.

این نشانه‌ها ممکن است 7 روز پس از آلوده شدن فرد به ویروس سرخک بروز کنند.

### اگر من در معرض سرخک قرار گرفته باشم چه می‌شود؟

اگر شما در معرض ویروس سرخک قرار بگیرید و قبلاً به این بیماری نشده یا 2 نوبت واکسن سرخک دریافت نکرده باشید، باید به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری تحت پوشش برنامه ایمنی‌سازی و واکسیناسیون قرار بگیرید. برای محافظت شدن در برابر ویروس سرخک، باید ظرف مدت 72 ساعت پس از قرارگیری در معرض بیماری واکسینه شوید. افرادی که قبل از سال 1970 متولد شده‌اند نیازی به دریافت واکسن ندارند زیرا احتمالاً تاکنون به سرخک مبتلا شده‌اند.

## درمان خانگی سرخک چیست؟

پس از ملاقات با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی، نکات زیر درباره درمان خانگی ممکن است به شما کمک کند تا در دوران استراحت و نقاهت راحت‌تر باشید.

- مقدار فراوانی مایعات بنوشید، مانند آب، آب‌میوه و سوپ، خصوصاً اگر تب دارید
- به میزان زیادی استراحت کنید

برای تسکین تب یا درد می‌توان از استامینوفن (مانند تایلنول®) یا ایبوپروفن\* (مانند آدویل®) استفاده کرد. به افراد زیر 18 سال نباید آ.اس.آ (آسپیرین®) داد زیرا خطر بروز سندروم رای وجود دارد.

\* بدون مشورت قبلی با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی نباید به کودکان زیر 6 ماه ایبوپروفن داده شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سندرم رای، به این مطلب مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #84 سندرم رای](#).

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایمن‌سازی، به [ImmunizeBC](https://immunizebc.ca/) به آدرس <https://immunizebc.ca/> مراجعه کنید.

اگر واکسن به موقع داده نشود یا استفاده از آن برای شما توصیه نشود، ممکن است برای محافظت به شما ایمن گلوبولین داده شود. ایمن گلوبولین حاوی پادتن‌هایی است که از خون افراد اهداکننده گرفته شده. پادتن‌ها پروتئین‌هایی هستند که سیستم ایمنی بدن فرد برای مبارزه با میکروب‌ها شامل ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌سازد. ایمن گلوبولین که ظرف مدت 6 روز از زمان قرارگیری در معرض سرخک داده شود، می‌تواند از ابتلا به سرخک جلوگیری کرده یا از شدت آن بکاهد. برای کسب اطلاعات بیشتر، به مطلب [HealthLinkBC File #63 ایمن گلوبولین](#) مراجعه کنید.

## اگر احتمال بدهم که به سرخک مبتلا شده‌ام باید چه کار کنم؟

اگر دچار تب شده‌اید و جوش زده‌اید و فکر می‌کنید که ممکن است به سرخک مبتلا شده باشید، به خصوص اگر با کسی تماس داشته‌اید که مبتلا به سرخک بوده یا به منطقه‌ای سفر کرده‌اید که سرخک آنجا شیوع داشته است، نزد یک ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی بروید. بهتر است که از قبل تماس بگیرید تا به سرعت ویزیت شده و باعث آلودگی دیگران نشوید. سرخک می‌تواند به آسانی در مکان‌هایی مانند اتاق انتظار یا بخش اورژانس منتشر شود. پزشک یا پرستار مسئول اولویت‌بندی ویزیت بیماران می‌تواند اطمینان حاصل کند که شما به فضایی بسته برای معاینه هدایت می‌شوید و زمانی به کلینیک می‌روید که اتاق انتظار خالی باشد. سوابق ایمن‌سازی و واکسیناسیون خود را همراه بیاورید. برای انجام تشخیص سرخک، یک معاینه فیزیکی، آزمایش خون، و نمونه‌برداری با سواب از گلو یا نمونه‌گیری ادرار برای شما انجام خواهد شد.

## چگونه می‌توانم از انتقال سرخک به دیگران جلوگیری کنم؟

کسی که به سرخک مبتلا شده باشد می‌تواند از 4 روز قبل تا 4 روز بعد از ظهور اولیه جوش‌ها، ویروس را به دیگران منتقل کند. اگر شما به سرخک مبتلا شده‌اید، می‌توانید با رعایت موارد زیر از انتقال آن به دیگران جلوگیری کنید:

- ماندن در خانه به مدت حداقل 4 روز پس بروز اولیه جوش‌ها
- شستن منظم دست‌ها
- سرفه یا عطسه داخل یک دستمال کاغذی یا داخل آستین به جای داخل دست‌های خود
- عدم استفاده مشترک از غذا، نوشیدنی یا سیگار با دیگران یا عدم بوسیدن دیگران

