



سرخجه Rubella

سرخجه چیست؟

سرخجه، که به نام سرخک آلمانی هم شناخته می‌شود، یک بیماری است که توسط ویروس سرخجه ایجاد می‌شود.

نکرده‌اید)، باید واکسن MMR را دریافت کنید و سپس قبل از اقدام به بارداری 1 ماه صبر کنید.

اگر اکنون باردار باشم باید چه کار کنم؟

اگر باردار هستید و نمی‌دانید که در برابر سرخجه ایمن‌سازی شده‌اید یا نه، یک آزمایش خون ایمنی در برابر سرخجه به عنوان بخشی از روند پیش از زایمان از شما گرفته خواهد شد. اگر ایمن‌سازی نشده باشید، باید پس از بارداری خود ایمن‌سازی شوید، ترجیحاً قبل از آنکه از بیمارستان به خانه بروید. واکسن سرخجه را نباید در حین بارداری تزریق کرد که دلیل آن احتیاط کلی نسبت به جلوگیری از تزریق واکسن زنده در طول بارداری است. اگر زنی در دوران بارداری خود واکسن سرخجه دریافت کند، نباید به این دلیل به بارداری خاتمه دهد. این واکسن هیچگاه موجب سندروم سرخجه مادرزادی نشده است.

سرخجه چگونه گسترش می‌یابد؟

سرخجه از طریق تماس با بزاق یا خلط دهان، بینی یا گلوئی فرد مبتلا گسترش می‌یابد. وقتی شخص مبتلا سرفه یا عطسه می‌کند، ویروس از طریق هوا منتشر می‌شود. شما ممکن است با تنفس این قطرات ریز یا لمس اشیاء آلوده به ویروس به این بیماری مبتلا شوید. انتشار ویروس سرخجه از طریق هوا باعث می‌شود 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.

نشانه‌های این بیماری چیست؟

نشانه‌ها ممکن است شامل جوش پوستی، تب، درد مفاصل، سردرد، ناراحتی، آبریزش بینی و چشم درد باشد. غدد لنفاوی واقع در پشت گوش‌ها و پشت گردن ممکن است متورم شده و دردناک شوند.

جوش پوستی که ممکن است همراه با خارش باشد ابتدا در صورت ظاهر می‌شود و سپس به سمت پایین حرکت کرده و از سر تا پاها را فرا می‌گیرد و حدود 3 تا 5 روز به طول می‌انجامد. در حدود نیمی از افراد مبتلا به سرخجه هیچ نشانه‌ای از جوش بروز نمی‌کند.

سرخجه معمولاً یک بیماری خفیف است اما می‌تواند برای زنان باردار و جنین آنها بسیار خطرناک باشد. اگر زن بارداری مبتلا به سرخجه شود ممکن است جنین خود را سقط کرده یا مرده به دنیا بیاورد. فرزند او ممکن است با نقص‌های شدیدی، مانند ناشنوایی، مشکلات بینایی، نارسایی قلبی، کبدی، طحالی و آسیب‌های مغزی به دنیا بیاید. به این حالت سندروم سرخجه مادرزادی (CRS) می‌گویند. CRS در هر 9 نوزاد از 10 موردی رخ می‌دهد که مادرانشان در 3 ماهه‌ی اول بارداری مبتلا به سرخجه شده‌اند. CRS حالت نادری است زیرا بسیاری از زنان در اثر ایمن‌سازی‌های عادی نسبت به سرخجه ایمن شده‌اند. البته مواردی هنوز در کانادا رخ می‌دهد که در کودکان زنانی است که به کانادا مهاجرت کرده‌اند زیرا ایمن‌سازی در برابر سرخجه در بسیاری از نقاط دنیا جزء برنامه‌ی ایمنی‌سازی نیست.

آیا واکسن سرخجه وجود دارد؟

2 نوع واکسن در بی‌سی وجود دارد که در برابر سرخجه 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 ایمنی‌سازی منظم دوران کودکی و نیز برای سایر افرادی که نیاز به محافظت در برابر سرخجه داشته باشند ارائه می‌شوند. برای آگاهی بیشتر به پرونده‌های آگاهی‌رسانی [HealthLinkBC File #14a](#) واکسن سرخک، اوریون و [HealthLinkBC File #14e](#) واکسن سرخک، اوریون، سرخجه و آبله مرغان (MMRV) مراجعه کنید.

اگر بخواهم باردار بشوم باید چه کار کنم؟

اگر شما زنی هستید که در سن بارآوری قرار دارید، حتماً قبل از اقدام به بارداری نسبت به سرخجه ایمن‌سازی شوید. اگر ایمن‌سازی نشده‌اید (مبتلا به بیماری نشده یا واکسن دریافت

- داخل یک دستمال کاغذی یا آستین خود عطسه و سرفه کنید و نه داخل دست‌هایتان.
- غذا، نوشیدنی، یا سیگار را با دیگران به طور مشترک استفاده نکنید و دیگران را نبوسید.

درمان خانگی سرخجه چیست؟

- پس از مراجعه به مراقبتگر بهداشتی، راهنمایی‌های زیر برای درمان خانگی ممکن است به شما کمک کند تا در دوران استراحت و نقاهت راحت‌تر باشید:
- مایعاتی مانند آب، آبمیوه و سوپ فراوان بنوشید، به ویژه اگر تب دارید.
- زیاد 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 (مانند آسپیرین®) داد زیرا خطر بروز سندروم رای وجود دارد.

* به کودکان زیر 6 ماه نباید بدون مشورت قبلی با مراقبتگر بهداشتی ایبوپروفن داده شود.

برای آگاهی بیشتر درباره سندروم رای، در وبسایت هلت-لینک بی‌سی به این پرونده مراجعه کنید: [HealthLinkBC](https://www.healthlinkbc.ca/healthfiles) [File #84 سندروم رای](#).

برای آگاهی بیشتر در باره ایمن‌سازی، از وبسایت [ImmunizeBC](https://immunizebc.ca/) دیدن کنید: <https://immunizebc.ca/>



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

نشانه‌ها ممکن است بین 14 تا 21 روز پس از ابتلای فرد به ویروس سرخجه آشکار شوند. در اکثر موارد، این نشانه‌ها بین 14 تا 17 روز پس از قرارگیری در معرض ویروس آشکار می‌شوند.

اگر من در معرض سرخجه قرار گرفته باشم باید چه کار کنم؟

اگر شما در معرض فردی مبتلا به سرخجه قرار گرفته باشید و مبتلا به این بیماری نشده باشید یا 1 دوز از واکسن سرخجه را دریافت نکرده باشید، باید ایمنی‌سازی شوید تا در مراحل بعدی قرارگیری در معرض آن از خود محافظت کنید. با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید تا وقت ملاقاتی برای ایمنی‌سازی تعیین کند.

زنان بارداری که احتمالاً در معرض سرخجه قرار گرفته‌اند باید با مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنند تا مشخص شود که آیا نسبت به سرخجه ایمن هستند یا خیر. زنان بارداری که در معرض سرخجه قرار گرفته‌اند و ایمن نیستند باید نمونه‌ی خون بدهند تا مشخص شود آیا مبتلا شده‌اند یا خیر.

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

اگر دچار تب شده و جوش زده‌اید و فکر می‌کنید که ممکن است سرخجه گرفته باشید، به ویژه اگر با کسی تماس داشته‌اید که مبتلا به سرخجه بوده است یا به منطقه‌ای سفر کرده‌اید که سرخجه شیوع داشته است، برای معاینه شدن به یک مراقبتگر بهداشتی مراجعه کنید. بهتر است از قبل تماس بگیرید تا به سرعت ویزیت شوید و دیگران را هم آلوده نکنید. سرخجه به آسانی ممکن است در اماکنی مثل اتاق انتظار یا بخش اورژانس منتشر شود. پزشک یا پرستار مسئول اولویت نوبت بیماران می‌توانند اطمینان حاصل کنند که شما به فضایی بسته برای معاینه هدایت شوید و زمانی به کلینیک بروید که اتاق انتظار خالی باشد. سوابق واکسیناسیون خود را به همراه داشته باشید. یک معاینه‌ی جسمی، آزمایش خون، و نمونه‌برداری از گلو یا نمونه‌ی ادرار از شما گرفته خواهد شد تا تشخیص سرخجه به انجام برسد.

چگونه می‌توانم از انتقال سرخجه به دیگران جلوگیری کنم؟

کسی که مبتلا به سرخجه شده باشد می‌تواند از 7 روز قبل تا 7 روز بعد از اولین ظهور جوش‌ها، ویروس را به دیگران منتقل کند. اگر شما مبتلا به سرخجه شده‌اید می‌توانید با رعایت موارد زیر از انتقال آن به دیگران جلوگیری کنید:

- پس از ظهور اولیه‌ی جوش‌ها، حداقل 7 روز در خانه بمانید.
- دست‌های خود را به طور منظم بشویید.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک بی‌سی، از وبسایت www.healthlinkbc.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.healthlinkbc.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنوایان، با 1-7-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.