

النكاف Mumps

ما هو النكاف؟

النكاف مرض يسببه فيروس النكاف. كان النكاف مرضاً شائعاً بين الأطفال قبل التطعيم. وهو الآن أكثر شيوعاً بين الشباب.

يمكن أن يسبب النكاف التهاب الدماغ، وهو حالة يمكن أن تؤدي إلى نوبات صرع أو تلف في الدماغ. يصاب حوالي واحد من كل 20 مصاباً بالنكاف بالتهاب السحايا النكافي، وهي عدوى تصيب بطانة الدماغ.

يمكن أن يسبب النكاف كذلك الإصابة بالصمم المؤقت. يحدث الصمم الدائم لدى أقل من شخص واحد من بين كل 20000 شخص يصابون بالنكاف.

يمكن أن يعاني البالغون والمراهقون المصابون بالنكاف من تورم مؤلم للغدد اللعابية (حوالي 1 من 4 حالات) أو المبيضين (حوالي 1 من 20 حالة). كلا هاتين الحالتين مؤقتتان ونادراً ما تؤديان إلى ضرر دائم أو عقم.

قد تؤدي الإصابة بالنكاف في المراحل المبكرة من الحمل إلى زيادة معدل الإجهاض، ولكن لم يثبت أنها تسبب تشوهات خلقية.

هل يوجد لقاح للنكاف؟

يوجد نوعان من اللقاحات المتوفرة في بريتش كولومبيا والتي توفر الحماية ضد مرض النكاف:

1. لقاح الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية (MMR)

2. لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية وجذري الماء (MMRV)

اللقاحات مجانية كجزء من التطعيمات الروتينية للأطفال وللآخرين الذين يحتاجون إلى الحماية من النكاف. لمزيد من المعلومات،

تفضل بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم 14a: لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية \(MMR\)](#) و [ملف HealthLinkBC رقم 14e: لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية وجذري الماء \(MMRV\)](#).

كيف ينتشر النكاف؟

مرض النكاف شديد العدوى وينتشر بسهولة. ينتشر المرض عن طريق ملامسة اللعاب أو المخاط من فم أو أنف أو حلق شخص مصاب بالنكاف. ينتشر فيروس النكاف عبر الرذاذ المتطاير في الهواء عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب بالنكاف. يمكن أن تصاب

بالعدوى إذا استنشقت هذا الرذاذ أو لمست أشياء وأسطحاً ملوثة بالفيروس. كما أن مشاركة الطعام أو المشروبات أو السجائر، أو تقبيل شخص مصاب بالنكاف، قد يعرضك للخطر.

ما الأعراض؟

قد تشمل أعراض النكاف الحمى، وآلام العضلات، والصداع، والتعب، وفقدان الشهية، وتورم الغدد اللعابية، وخاصة الغدة النكفية الموجودة على جانبي الخدين.

حوالي واحد من كل ثلاثة أشخاص مصابين بالنكاف لا يعانون من تورم الغدد اللعابية. قد لا تظهر أعراض على ما يصل إلى 30% من المصابين بالنكاف، لكن لا يزال بإمكانهم نقل فيروس النكاف إلى الآخرين.

تظهر الأعراض عادة بعد 12 إلى 25 يوماً من التعرض لفيروس النكاف.

ماذا لو كنت قد تعرضت للنكاف؟

إذا خالطت شخصاً مصاباً بالنكاف ولم يسبق لك الإصابة بالمرض أو تلقي لقاح النكاف، فيجب عليك الحصول على التطعيم. على الرغم من أن تلقي اللقاح بعد التعرض للفيروس قد لا يمنع إصابتك بالمرض، إلا أنه سيحميك من التعرضات المستقبلية للفيروس. راجع سجل تطعيماتك لمعرفة عدد جرعات لقاح النكاف التي تلقيتها. إذا كنت قد ولدت في عام 1970 أو بعده، يُنصح بتلقي جرعة واحدة أو جرعتين من لقاح النكاف للحماية. اتصل بمقدم الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى التطعيم. من المرجح أن يكون الأشخاص المولودون قبل عام 1970 محصنين ضد النكاف ولا يحتاجون إلى التطعيم.

ماذا أفعل إذا اعتقدت أنني مصاب بالنكاف؟

إذا كنت تعاني من تورم في الغدد اللعابية، وخاصة إذا كنت مخالطاً لشخص مصاب بالنكاف أو سافرت إلى منطقة ينتشر فيها النكاف، فاضرع لفحص لدى مقدم الرعاية الصحية. من الأفضل الاتصال مسبقاً حتى يمكن فحصك بسرعة ومن دون تعريض الآخرين للعدوى. يمكن أن ينتشر مرض النكاف بسهولة في أماكن مثل غرف الانتظار وغرف الطوارئ. يمكن للطبيب أو الممرضة التأكد من اصطحابك إلى منطقة مغلقة لإجراء الفحص وحضور العيادة في وقت تكون فيه غرفة الانتظار فارغة. أحضر سجل تطعيماتك معك. سيتم إجراء فحص بدني، واختبار دم، ومسحة من الغدة اللعابية داخل فمك أو عينة بول لتشخيص النكاف.

كيف يمكنني منع نقل مرض النكاف إلى الآخرين؟

- يمكن للشخص المصاب بالنكاف أن ينقل الفيروس إلى الآخرين من 7 أيام قبل ظهور الأعراض إلى 9 أيام بعد ظهورها. إذا كنت مصابًا بالنكاف، يمكنك المساعدة في منع انتشاره إلى الآخرين عن طريق:
- البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى المدرسة أو الحضانة أو العمل أو أي أماكن أخرى للتجمعات لمدة 5 أيام على الأقل بعد بدء تورم الغدد اللعابية
- غسل يديك بانتظام
- السعال أو العطس في منديل أو كمك بدلاً من يديك
- عدم مشاركة الطعام أو المشروبات أو السجائر، أو تبادل القبلات مع الآخرين

ما هو العلاج المنزلي لها؟

- بعد زيارة مقدّم الرعاية الصحية، قد تساعدك نصائح العلاج المنزلي التالية على الشعور بمزيد من الاطمئنان حين تستريح وتتعافى.
- اشرب كثيرًا من السوائل مثل الماء والعصير والحساء خاصةً إذا أصابتك حمى
- احصل على قسط وفير من الراحة
- استخدم كمادات الثلج أو الكمادات الساخنة لتخفيف تورم أو ألم الفك. احرص على وضع منشفة خفيفة على الفك لحماية الجلد
- تجنب الأطعمة والمشروبات الحامضة لأن الغدد اللعابية المتورمة حساسة للغاية للمذاق الحامض
- تناول رقائق الثلج أو المثلجات المنكهة والأطعمة اللينة التي لا تتطلب المضغ.

يمكن إعطاء الأسيتامينوفين (مثل تايلينول®) أو الأيبوبروفين* (مثل أدفيل®) لتخفيف الحمى أو الألم. لا ينبغي إعطاء حمض الأسيتيل ساليسيليك ASA (كالأسبرين®) لمن هم دون سن الـ 18 لخطورة الإصابة بمتلازمة راي.

*لا ينبغي إعطاء آيبوبروفين للأطفال دون سن 6 أشهر قبل التحدث أولاً إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

لمزيد من المعلومات حول متلازمة راي، يرجى زيارة www.HealthLinkBC.ca رقم 84 - متلازمة راي.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority