



سرخجه Rubella

سرخجه چیست؟

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

سرخجه معمولاً یک بیماری خفیف است اما می تواند 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 نقص های شدیدی، مانند ناشنوایی، مشکلات بینایی، نارسایی قلبی، کبدی، طحالی و آسیب مغزی به دنیا بیاید. به این حالت سندروم سرخجه مادرزادی (CRS) می گویند. CRS در هر 9 نوزاد از 10 نوزادی رخ می دهد که مادرانشان در 3 ماهه ی اول بارداری مبتلا به سرخجه شده اند. CRS عارضه نادری است زیرا بسیاری از زنان بخاطر ایمن سازی های عادی نسبت به سرخجه ایمن شده اند. البته مواردی هنوز در کانادا رخ می دهد که در کودکان زنانی است که به کانادا مهاجرت کرده اند زیرا ایمن سازی در برابر سرخجه در بسیاری از نقاط دنیا جزء برنامه ی ایمنی سازی نیست.

اگر بخواهم باردار بشوم باید چه کار کنم؟

اگر شما زنی هستید که در سن بارآوری قرار دارد، حتماً قبل از اقدام به بارداری نسبت به سرخجه ایمن سازی شوید. اگر ایمن سازی نشده اید (مبتلا به بیماری نشده یا واکسن دریافت

نکرده اید)، 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 نمی دانید که در برابر سرخجه ایمن سازی شده اید یا نه، یک آزمایش خون ایمنی در برابر سرخجه به عنوان بخشی از روند پیش از زایمان از شما گرفته خواهد شد. اگر ایمن سازی نشده باشید، باید پس از بارداری خود ایمن سازی 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

آیا واکسن سرخجه وجود دارد؟

2 نوع واکسن در بریتیش کلمبیا وجود دارد که در برابر سرخجه محافظت ایجاد می کند:

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

واکسن ها به صورت رایگان و به عنوان بخشی از برنامه ایمنی سازی منظم دوران کودکی و نیز برای سایر افرادی که نیاز به محافظت در برابر سرخجه داشته باشند ارائه می شوند. برای اطلاعات بیشتر به اینجا رجوع کنید:

- [HealthLinkBC File #14a](#) واکسن سرخک، اورپون، سرخجه (MMR)
- [HealthLinkBC File #14e](#) واکسن سرخک، اورپون، سرخجه و آبله مرغان (MMRV)

کند، نباید به این دلیل به بارداری خاتمه بدهد. این واکسن هیچگاه موجب سندروم سرخجه مادرزادی نشده است.

سرخجه چگونه منتقل می شود؟

سرخجه از طریق تماس با بزاق یا خلط دهان، بینی یا گلو ی فرد مبتلا منتقل می شود. وقتی شخص مبتلا سرفه یا عطسه می کند، ویروس از طریق قطرات ریز در هوا منتشر می شود. شما ممکن است با تنفس این قطرات ریز یا لمس اشیاء آلوده به ویروس

به این بیماری مبتلا شوید. مصرف غذا، نوشیدنی یا سیگار به صورت مشترک، یا بوسیدن کسی که حامل ویروس باشد می تواند شما را در معرض خطر قرار بدهد.

نشانه های این بیماری چیست؟

نشانه ها ممکن است شامل کهیرو و جوش پوستی، تب، درد مفاصل، سردرد، کسالت، آبریزش بینی و چشم درد باشد. غدد لنفاوی واقع در پشت گوش ها و پشت گردن ممکن است متورم شده و دردناک شوند.

چگونه می توانم از انتقال سرخجه به دیگران جلوگیری کنم؟

کسی که مبتلا به سرخجه شده باشد می تواند از 7 روز قبل تا 7 روز بعد از اولین ظهور جوش ها یا بیشتر، ویروس را به دیگران منتقل کند. اگر شما مبتلا به سرخجه شده اید می توانید با رعایت موارد زیر از انتقال آن به دیگران بویژه زنان باردار جلوگیری کنید:

- پس از ظهور اولیه ی کهیر و جوش ها، حداقل 7 روز در خانه بمانید
- دست های خود را به طور منظم بشویید
- داخل یک دستمال کاغذی یا آستین خود عطسه و سرفه کنید و نه داخل دست هایتان
- غذا، نوشیدنی، یا سیگار را با دیگران به طور مشترک استفاده نکنید و دیگران را نبوسید

درمان خانگی سرخجه چیست؟

پس از مراجعه به ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی، راهنمایی های زیر برای درمان خانگی ممکن است به شما کمک کند تا در دوران استراحت و نقاهت راحت تر باشید.

- مایعاتی مانند آب، آبمیوه و سوپ فراوان بنوشید، به ویژه اگر تب دارید
- زیاد استراحت کنید
- تب (در صورت وجود) را درمان کنید

برای تسکین تب یا درد می توان از استامینوفن (مانند Tylenol®) یا ایبوپروفن* (مانند Advil®) استفاده کرد. به افراد زیر 18 سال نباید ASA (مانند Aspirin®) داد زیرا خطر بروز سندرم رای وجود دارد.

* به کودکان زیر 6 ماه نباید بدون مشورت قبلی با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی ایبوپروفن داده شود.

برای آگاهی بیشتر درباره سندرم رای به

[HealthLinkBC File #84 سندرم رای](#) رجوع کنید.

برای آگاهی بیشتر در باره ایمن سازی، از وبسایت www.immunizebc.ca دیدن کنید.



کهیر و جوش پوستی که ممکن است همراه با خارش باشد ابتدا در صورت ظاهر می شود و سپس به سمت پایین حرکت کرده و از سر تا پاها را فرا می گیرد و حدود 3 تا 5 روز به طول می انجامد. در حدود نیمی از افراد مبتلا به سرخجه هیچ نشانه ای از کهیر و جوش پوستی بروز نمی کند.

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

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 ایمن سازی شوید تا در مراحل بعدی قرارگیری در معرض آن از خود محافظت کنید. با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی خود تماس بگیرید تا وقت ملاقاتی برای ایمن سازی تعیین کند.

زنان بارداری که احتمالاً در معرض سرخجه قرار گرفته اند باید با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی خود مشورت کنند تا مشخص شود که آیا نسبت به سرخجه ایمن هستند یا خیر. زنان بارداری که در معرض سرخجه قرار گرفته اند و ایمن نیستند باید نمونه ی خون بدهند تا مشخص شود آیا مبتلا شده اند یا خیر.

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

اگر دچار تب شده و کهیر و جوش شده اید و فکر می کنید که ممکن است سرخجه گرفته باشید، به ویژه اگر با کسی تماس داشته اید که مبتلا به سرخجه بوده است یا به منطقه ای سفر کرده اید که سرخجه شیوع داشته است، برای معاینه به یک ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی مراجعه کنید. بهتر است از قبل تماس بگیرید تا به سرعت ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی خود را ببینید 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 (تریاز) می توانند 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 معاینه جسمانی، آزمایش خون، و نمونه برداری از گلو یا نمونه ی ادرار از شما گرفته خواهد شد تا تشخیص سرخجه به انجام برسد.