

هل تريد أن تعرف؟

النكاف أو أبو كعب Mumps

B03
sheet 1/1

لا تذهب الى المدرسة أو العمل لمدة ٩ أيام بعد ظهور الورم ، وذلك لمنع نقل العدوى للآخرين.



الخيارات العلاجية

- عالج إرتفاع الحرارة بتناول مخفضات الحرارة.
- إرتد أقل ما يمكن من الملابس.
- إستعمل كمادات ماء بارد أو فاتر حسب راحتك.
- إدعم الخصيتين بواسطة وسادة ناعمة أو بمعلق بين الفخذين. إن إرتداء ملابس داخلية ضيقة قد تشعرك بالراحة في بعض الأحيان.



إجراءات وقائية

- راقب العلامات التي تدل على مضاعفات «أبو كعب»: ألم حاد في الرأس، تصلب في الرقبة، ألم في المفاصل، ألم في الخاصرة أو البطن، تشنجات غير طبيعية، حرارة مرتفعة باستمرار.
- تأكد من وجود مناعة ضد «أبو كعب» لدى الأشخاص الذين لديهم إتصال مباشر مع المريض.
- تجنب إستعمال أدوات الطعام الخاصة بالمريض لفترة مؤقتة.
- وفر للمريض العزل التنفسي لمدة أيام بعد ظهور الورم.
- جنب المريض الإتصال مع الحوامل لأن التهاب «أبو كعب» خلال أشهر الحمل الثلاث الأولى يؤدي إلى زيادة نسبة الإجهاض التلقائي.

إرشادات

التعريف

النكاف أو أبو كعب هو مرض فيروسي حاد سببه فيروس أبو كعب. إحدى العوارض الشائعة هي ورم في الغدد اللعابية الموجودة قرب الأذنين. قد يصيب الورم جهة واحدة من الوجه أو الجهتين معاً. العوارض الأخرى هي ألم في الرأس، فقدان الشهية، حرارة مرتفعة وورم في الخصيتين. النكاف أو أبو كعب مرض معد، ينتقل عبر إتصال باللعاب أو عبر الرذاذ في الهواء من شخص مريض. تظهر العوارض بعد (١٤-٢٥ يوماً) من التعرض للفيروس. وقد تمتد فترة المرض لمدة شهر. يستطيع الشخص المصاب بالنكاف أو أبو كعب نقل المرض إلى الآخرين بعد ظهور ورم الغدد اللعابية بستة أيام، وحتى تسعة أيام بعد زوال الورم. يساعد التلقيح ضد النكاف أو أبو كعب على منع الإصابة به.

ما يجب أن تعرفه؟



الأدوية

تناول الأدوية المخفضة للألم والحرارة إذا دعت الحاجة، وفقاً لإرشادات الطبيب.



الطعام والحمية

- تناول الأطعمة الطرية التي لا تتطلب الكثير من المضغ: الموز، البطاطا، البيض، الخضار المطبوخة، المعكرونة...
- أكثر من تناول السوائل لمنع حدوث الجفاف.
- تجنب المشروبات الحادة والأطعمة الحامضة (عصير البرتقال، سلطة المخللات)، فهي تساعد على زيادة تحسس الورم وتسبب الألم.



النشاط البدني والحركة

- خذ فترات كافية من الراحة للحفاظ على الطاقة.

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمناً. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية أخرى.