

للمرضى: ماذا تفعل إذا كنت مريضاً بجدري القروء

يعتمد نوع العلاج للشخص المصاب بجدري القروء البشري (MPOX) على مدى تطور الإصابة بالمرض أو ما إذا كان من المحتمل أن يتفاقم المرض بشدة. يتعافى معظم الأشخاص تمامًا في غضون أسبوعين إلى 4 أسابيع دون الحاجة إلى العلاج.

الإعتناء بنفسك

- استخدم الشاش أو الضمادات لتغطية الطفح الجلدي للحد من انتشار الفيروس للآخرين والبيئة.
- لا تنقب أو تخدش الجروح الناتجة عن الطفح الجلدي. فهذا لا يساعد في تعجيل الشفاء بل يمكن أن ينشر الفيروس إلى أجزاء أخرى من الجسم، ويزيد من فرص انتشاره للآخرين، وربما يتسبب في إصابة الجروح المفتوحة بالبكتيريا.
- لا تعلق المنطقة المصابة بالطفح الجلدي إلا بعد أن تتساقط القشور وتتشكل طبقة جديدة من الجلد. حافظ على مناطق الجروح/الطفح الجلدي نظيفة وجافة في غير أوقات الاغتسال أو الاستحمام.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون أو استخدم مطهرًا كحوليًا لليدين، خاصة بعد لمس الطفح الجلدي بشكل مباشر. في حالة وجود طفح جلدي على يديك:
 - كن حذرًا عند الغسل أو استخدام المطهر حتى لا تهيج الطفح الجلدي.
 - ارتد قفازات غير مسببة للتهيج عند التعامل مع الأشياء الشائعة أو لمس الأسطح في الأماكن المشتركة.
 - استخدم قفازات وحيدة الاستعمال وتخلص منها بعد كل استخدام.
- ارتد قناعًا مناسبًا عند الوجود بالقرب من الآخرين إلى أن يخف الطفح الجلدي وجميع الأعراض الأخرى.
- تناول طعامًا صحيًا واحصل على قسط وافر من الراحة للسماح لجسمك بالشفاء.

إدارة الأعراض

- يمكن أن تساعدك الأدوية مثل الإيبوبروفين (أدفيل، موترين) والأسيتامينوفين (تايلينول) على الشعور بالتحسن.
- في حالة ظهور الطفح الجلدي في الفم، اشطفه بالماء المالح أربع مرات على الأقل في اليوم. ويمكن استخدام غسول الفم أو مخدر موضعي مثل الليدوكاين للزج للتحكم في الألم. وتساعد استخدام مطهرات الفم مثل غسول الفم بالكلورهيكسيدين في الحفاظ على نظافة الفم.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا اشتد الألم ولم يعد بإمكانك السيطرة عليه في المنزل.

تخفيف الألم من الطفح الجلدي

- الشيء الأهم هو محاولة عدم لمس أو خدش الطفح الجلدي. يمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى نشر الفيروس إلى أجزاء أخرى من الجسم، ويزيد من فرص انتشار الفيروس للآخرين، وربما يتسبب في إصابة الجروح المفتوحة بالبكتيريا. إذا لمست الطفح الجلدي عن طريق الخطأ، اغسل يديك بالماء والصابون وتجنب لمس المناطق الحساسة مثل عينيك وأنفك وفمك وأعضائك التناسلية والمستقيم أو فتحة الشرج.
- يمكن استخدام الهلام الموضعي المحتوي على البنزوكاين/الليدوكاين لتخفيف الألم المؤقت. قد تساعد مضادات الهيستامين التي تؤخذ عن طريق الفم، مثل بينادريل، والكريمات الموضعية، مثل غسول الكالامين أو الفازلين، في إزالة الشعور بالحكة.
- يمكن أن يمنحك النقع في حمام دافئ (مع دقيق الشوفان أو غيره من منتجات الاستحمام التي تصرف بدون وصفة طبية للبشرة المصابة بالحكة) بعض الراحة من الشعور بجفاف الجلد والحكة التي يمكن أن تصاحب الطفح الجلدي.
- قد يستفيد الأشخاص المصابون بالطفح الجلدي في فتحة الشرج أو الأعضاء التناسلية أو حولها (القضيب أو الخصيتان أو الشفران أو المهبل) أو منطقة العجان أيضًا من حمام المقعدة (حمام دافئ ضحل). قد يصف مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أدوية مثل البوفيدون اليودي أو منتجات أخرى لإضافتها إلى الماء. ويمكن أن تساعد إضافة ملح إبسوم أو الخل أو صودا الخبز إلى الماء في التهدئة.

قد يحتاج بعض الأشخاص، مثل أولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو طفح جلدي في الأعضاء التناسلية أو المستقيم، إلى العلاج. تتطلب الأدوية المستخدمة لعلاج جدري القروء وصفة طبية ويجب أن يطلبها مقدم الرعاية الصحية. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فاتصل على الرقم 1-2-1 أو 1-7-1 (ضعاف السمع).

