

ویروس زیکا

ویروس زیکا چیست؟ زیکا بیماری است که در اصل از طریق گزیده شدن توسط پشه ای از نوع *Aedes* (آیدیس) پخش می شود که آلوده باشد. معمولی ترین نشانه وجود ویروس زیکا، تب، جوش پوستی، درد مفاصل و قرمز شدن چشم ها (آماس چشم) است. علائم این بیماری معمولاً چند روز تا یک هفته ادامه پیدا می کند. معمولاً بیماری افراد در سطحی نیست که نیاز باشد به بیمارستان بروند و به ندرت پیش می آید که به خاطر زیکا از فوت کنند.

ویروس زیکا چطور پخش می شود؟ هر چند که انتقال ویروس زیکا از طریق ارتباط جنسی امکان پذیر است، اما این ویروس در اصل از طریق گزیده شدن توسط پشه ای از نوع *Aedes* (آیدیس) پخش می شود که آلوده باشد. آنها در طول روز تمایل زیادی به گزیدن افراد دارند و در فضاهای داخلی و خارجی ساختمان همراه با افراد زندگی می کنند. پشه با تغذیه از فردی که قبلاً به این ویروس مبتلا شده است، به این ویروس مبتلا می شود. سپس پشه های مبتلا به این ویروس، از طریق گزیدن سایر افراد این ویروس را منتقل می کنند. اگر زن بارداری در نزدیکی دوران زایمان دچار ویروس زیکا شود، این ویروس در زمان تولد به نوزادش منتقل خواهد شد. این احتمال نیز وجود دارد که ویروس زیکا در دوران بارداری از مادر به جنین منتقل شود.

علائم ویروس زیکا چیست؟ تقریباً هر 1 نفر از 5 نفر که به ویروس زیکا مبتلا می شوند، بیمار می شوند (به این معنی که زیکا در آنها گسترش پیدا می کند). معمولی ترین نشانه وجود ویروس زیکا، تب، جوش پوستی، درد مفاصل و قرمز شدن چشم ها (آماس چشم) است. سایر علائم معمول شامل درد در ماهیچه ها و سردرد است. علائم این بیماری معمولاً چند روز تا یک هفته ادامه پیدا می کند. معمولاً حالت شدید این بیماری و نیاز به بستری شدن در بیمارستان وجود ندارد. موارد مرگ و میر نادر است. اگر چنین علائمی را در خودتان مشاهده کردید و به مکان هایی رفته اید که ویروس زیکا در آنها وجود دارد، به پزشکتان مراجعه کنید. اگر اخیراً به سفر رفته اید، درباره زمان و مکان سفرتان به پزشک اطلاع دهید.

ویروس زیکا چطور درمان می شود؟ برای جلوگیری از بروز عفونت زیکا یا درمان آن هیچ دارو و واکسنی وجود ندارد. درمان علائم بیماری:

- بسیار استراحت کنید.
- مقدار زیادی مایعات مصرف کنید تا آب بدنانتان از بین نرود.
- برای تسکین تب و درد، داروهای مانند استامینوفن و پاراستامول مصرف کنید.
- تا زمانی که تب قطع نشده است و برای اینکه احتمال خونریزی کم شود، آسپرین و سایر داروهای غیر استروئیدی ضد تورم (NSAID) مانند ایبروفن و ناپروکسن را مصرف نکنید. اگر برای سایر بیماری هایی که دارید دارو مصرف می کنید، قبل از مصرف داروهای دیگر با پزشکتان صحبت کنید.

اگر دچار ویروس زیکا شدم باید چه کار کنم؟ اگر به ویروس زیکا مبتلا شدید، در هفته اول بیماری مراقب باشید پشه ای شما را نگزد. در طول هفته اول عفونت، ویروس زیکا در خون شما وجود دارد و از طریق گزیده شدن توسط پشه این عفونت به دیگران منتقل می شود. سپس پشه های مبتلا به این ویروس می توانند این ویروس را به دیگران منتقل کنند.

چه کاری می توانم انجام دهم؟ با استفاده از 4 مورد زیر از خودتان مراقبت کنید.

هر روز از DEET استفاده کنید: هرگاه خارج از خانه هستید، از ضدحشرات حاوی DEET یا دیگر ضدحشرات مورد تأیید EPA استفاده کنید و دستورالعمل های موجود را انجام دهید.

لباس: در بیرون از خانه لباس های بلند، گشاد و رنگ روشن بپوشید. لباس های تان را با پرمتترین تمیز کنید یا از اقلامی که دارای پرمتترین هستند استفاده کنید.

تخلیه آب: همه آب های راکد در خانه و اطراف خانه تان را تخلیه کنید.

غروب و طلوع خورشید: در زمان طلوع و غروب خورشید که پشه ها فعالیت بیشتری دارند، فعالیت های بیرون از خانه را کم کنید.

مسافرتین با انجام کارهای زیر می توانند از خودشان محافظت کنند:

- هتل یا محل اقامتی را انتخاب کنند که دستگاه تهویه هوا داشته باشد یا پنجره و درب آن حتماً پوشش داشته باشد.
- اگر خارج از اتاق یا در جایی هستید که پوشش محافظ مناسبی ندارد، زیر پشه بند (توری) بخوابید.

کسانی که با هم رابطه جنسی دارند می توانند با پرهیز از ارتباط جنسی یا استفاده مداوم و صحیح از کاندوم در حین سکس از یکدیگر محافظت کنند.

زنان باردار و زنانی که قصد بارداری دارند باید از روش های پیشگیری بالا استفاده کنند و درباره ویروس زیکا نیز با ارائه دهنده خدمات مراقبتیشان صحبت کنند. اطلاعات بیشتر درباره ویروس زیکا برای زنان باردار و زنانی که قصد بارداری دارند در اینجا موجود است:

<http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/index.html>