



راجعت قسم الطوارئ بسبب التهاب في الحلق أو حمّى أو تعب. يرى الطبيب أنك مصاب بالحقّى الغُدّيّة، وربما أُجري لك تحليل دم للتأكّد. حالتك تسمح بعودتك إلى المنزل، وتوضّح لك هذه الورقة كيف تتعافى بأمان.

ما هو؟

الحقّى الغُدّيّة عدوى فيروسية، أكثر شيوعاً لدى المراهقين والشباب. تسبّب التهاب الحلق والحقّى وتضخّم الغدد في الرقبة وتعباً شديداً. المضادات الحيوية لا تفيد لأن السبب فيروس. تهدأ معظم الأعراض خلال 2 إلى 4 أسابيع، لكن التعب قد يستمرّ مدة أطول. وقد يتضخّم الطحال، وهو عضو في أعلى البطن من الجهة اليسرى، لبضعة أسابيع.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- ارتح بقدر ما تحتاج، وعُد تدريجياً إلى نشاطك المعتاد مع عودة طاقتك.
- اشرب الكثير من السوائل. الأطعمة اللينة والمشروبات الباردة والغرغرة بالماء الدافئ والملح تخفّف ألم الحلق.
- تجنّب الرياضات العنيفة وحمل الأثقال واللعب الخشن 4 أسابيع على الأقل أو حتى يسمح لك الطبيب، فالطحال المتضخّم قد يتمزّق.
- لا تتناول الكحول أثناء المرض ولبضعة أسابيع بعده، لأن هذه العدوى قد تؤثر في الكبد.
- ينتقل الفيروس عن طريق اللعاب، فتجنّب التقبيل ولا تشارك الأكواب أو أدوات الأكل أو فرشاة الأسنان أثناء المرض.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا لم تتحسن بعد أسبوعين، أو إذا استمرّ التعب أكثر من شهر.
- استشر طبيبك قبل العودة إلى الرياضات العنيفة أو النادي الرياضي.

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم والحرارة، ما لم يمنعك الطبيب منه. اتّبِع التعليمات المكتوبة على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- قد يساعد الإيبوبروفين أيضاً ما لم يمنعك الطبيب منه. تجنّبه مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو أثناء الحمل.
- لا حاجة إلى المضادات الحيوية، وبعضها مثل الأموكسيسيلين قد يسبّب طفحاً جلدياً مع الحقّى الغُدّيّة.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- صعوبة في التنفّس، أو صوت عالٍ مع التنفّس
- عدم القدرة على بلع اللعاب، أو سيلان اللعاب من الفم
- ألم مفاجئ وشديد في أعلى البطن من الجهة اليسرى، أو في طرف الكتف الأيسر
- عدم القدرة على شرب ما يكفي، مع قلة شديدة في البول
- اصفرار الجلد أو العينين، أو بول داكن جداً
- الشعور بالإغماء أو التشنّج أو النعاس الشديد

