

الحميراء Rubella

ما العمل في حال كنت أخطط للحمل؟

إذا كنتِ امرأة في عمر الإنجاب، عليكِ التأكد من أن لديكِ مناعة ضد الحميراء قبل حصول الحمل. إذا لم تكوني مُحصنة (لم تصابي بالمرض أو تتلقي لقاحًا)، عليكِ الحصول على لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)، والانتظار بعد ذلك لمدة شهر واحد قبل الحمل.

ماذا لو كنتِ حاملاً بالفعل؟

إذا كنتِ حاملاً ولا تعلمين عن تحصينك ضد الحميراء، فسوف يُعرض عليكِ فحص دم خاص بالمناعة من الحميراء كجزء من الرعاية السابقة للولادة. إذا لم تكوني مُحصنة، فيجب أن تحصلي على التطعيم بعد حملك، ومن الأفضل أن يكون ذلك قبل مغادرتك المستشفى. لا يُعطى لقاح الحميراء خلال الحمل كاحتياط عام بتجنب التطعيمات الحية خلال الحمل. إذا حصلتِ امرأة على لقاح الحميراء خلال حملها، فلا يشكل هذا سبباً لإنهاء الحمل. لم يثبت أبداً تسبب اللقاح بمتلازمة الحصبة الألمانية الخَلقية.

كيف تنتشر الحميراء؟

تنتشر الحميراء عبر الاتصال باللعاب أو المخاط من فم أو أنف أو حلق شخص مُصاب. عندما يسعل أو يعطس شخص مُصاب، ينتشر الفيروس عبر الرذاذ في الهواء. ويمكن أن تنتقل إليك العدوى عندما تتنفس هذا الرذاذ أو تلمس الأشياء الملوثة بالفيروس. يمكن أيضاً أن تشكل مشاركة الطعام أو المشروبات أو السجائر، أو تبادل القبلات مع شخص مُصاب بالفيروس خطراً عليكِ.

ما هي الأعراض؟

قد تشمل الأعراض طفحاً جلدياً، وحمى، وآلام المفاصل، والصداع، والضعف، وسيلان الأنف وتهيج العيون. وقد

ما هي الحميراء (روبيلا)؟

الحميراء، والتي تُعرف أيضاً بالحصبة الألمانية، هي مرض يُسببه فيروس الروبيلا.

عادةً ما يكون المرض بالحميراء خفيفاً ولكن يُمكن أن يكون خطراً جداً على النساء الحوامل وأجنتهن. إذا أصيبت المرأة الحامل بالحميراء، فقد ينتج عن ذلك إجهاض الجنين أو ولادته ميتاً. يُمكن لجنينها أن يولد بعيوب ولادية شديدة، بما في ذلك الصمم، ومشاكل العيون، وعيوب في القلب وتلف في الكبد والطحال والدماغ. ويُسمى هذا متلازمة الحصبة الألمانية الخَلقية (CRS). تحدث متلازمة الحصبة الألمانية الخَلقية عند 9 من 10 مواليد لنساء أصبن بعدوى الحميراء خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. إن متلازمة الحصبة الألمانية الخَلقية نادرة الوجود لأن لدى العديد من النساء مناعة ضد عدوى الحميراء بسبب التطعيم الدوري. ومع ذلك، ما زالت الحالات تحدث في كندا لدى مواليد النساء المهاجرات إلى كندا حيث أن التحصين ضد الحميراء ليس دورياً في العديد من أرجاء العالم.

هل يوجد لقاح ضد الحميراء؟

يوجد لقاحان في بريتش كولومبيا يوفران الحماية من الحميراء:

1. اللقاح الثلاثي الفيروسي ضد الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية (MMR)

2. اللقاح الرباعي الفيروسي (MMRV) ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية وجُديري الماء (الحماق)

اللقاحات مجانية كجزء من تطعيمات الطفولة الدورية وللآخرين الذين يحتاجون إلى الحماية من الحميراء. لمزيد من المعلومات، انظر:

• [ملف اللقاح الثلاثي الفيروسي \(MMR\) ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية HealthLinkBC File](#)

#14a

• [ملف HealthLinkBC File #14e، لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية وجُديري الماء \(MMRV\)](#)

كيف يُمكنني منع نقل الحميراء للآخرين؟

يُمكن للشخص المصاب بالحميراء أن يُعدي الآخرين بالفيروس في فترة تتراوح بين 7 أيام قبل ظهور الطفح الجلدي إلى 7 أيام أو أكثر بعده. إذا كنت مصاباً بالحميراء، يمكنك المساعدة بالوقاية من انتقاله إلى الآخرين، وعلى الأخص الحوامل، بقيامك بما يلي:

- البقاء في المنزل لمدة 7 أيام بعد ظهور الطفح الجلدي
- غسل يديك بانتظام
- السعال أو العطس في منديل أو كمّك بدلاً من يديك
- عدم مشاركة الطعام أو المشروبات أو السجائر، أو تبادل القبلات مع الآخرين

ما هو العلاج المنزلي لها؟

بعد زيارة مقدّم الرعاية الصحية، قد تساعدك نصائح العلاج المنزلي التالية على الشعور بمزيد من الراحة حين تستريح وتتعاين.

- اشرب كثيراً من السوائل مثل الماء والعصير والحساء خاصةً إذا أصابتك حمى
- احصل على قسط وفير من الراحة
- عالج الحمى (إذا كنت تعاني منها)

يمكن إعطاء الأسيتامينوفين (مثل تايلينول®) أو الأيبوبروفين* (مثل أدفيل®) لتخفيف الحمى أو الألم. لا ينبغي إعطاء حمض الأسيتيل ساليسيليك (ASA) (كالأسبرين®) لمن هم دون سن الـ 18 لخطورة الإصابة بمتلازمة راي.

*لا ينبغي إعطاء آيبوبروفين للأطفال دون سن 6 أشهر قبل التحدث أولاً إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

لمزيد من المعلومات حول متلازمة راي يُرجى الاطلاع على [HealthLinkBC File 84# متلازمة راي](#).

لمزيد من المعلومات حول اللقاحات، يُرجى زيارة موقع التطعيم في بريتش كولومبيا على www.immunizebc.ca.

تتورم الغدد اللمفاوية الموجودة خلف الأذنين وفي مؤخرة الرقبة وتسبب شعوراً بالألم.

يستمر الطفح الجلدي الذي قد يسبب الحكة لمدة تتراوح بين 3 إلى 5 أيام، ويبدأ أولاً في الوجه ثم ينتشر إلى الأسفل من الرأس حتى القدمين. ما يصل إلى نصف إصابات الحميراء لا تظهر فيها أعراض الطفح الجلدي.

يُمكن للأعراض أن تظهر في فترة تتراوح ما بين 14 إلى 21 يوماً بعد إصابة الشخص بفيروس الحميراء. وفي معظم الحالات، تظهر الأعراض في فترة تتراوح بين 14 إلى 17 يوماً بعد التعرض للفيروس.

ماذا لو تعرضت للحميراء؟

إذا خالطت شخصاً مصاباً بالحميراء ولم يكن لديك سابق إصابة بالمرض أو جرعة واحدة من لقاح الحميراء، فعليك الحصول على اللقاح لحماية نفسك من تعرّض مستقبلي لفيروس الروبلا. اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك لحجز موعد لحصولك على التطعيم.

يجب على النساء الحوامل اللاتي يُحتمل تعرضهن إلى الحميراء التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لهن لتحديد ما إذا كن محصنات ضد الحميراء. تحتاج النساء الحوامل اللاتي تعرضن للحميراء دون أن تكون لديهن المناعة أن يخضعن لفحص دم لتحديد ما إذا كن قد أصبن.

ماذا عليّ أن أفعل إذا كان لدي شك بإصابتي بالحميراء؟

إذا ظهرت عليك الحمى والطفح الجلدي وكنت تعتقد أنك مصاب بالحميراء، خاصةً إذا كنت قد خالطت شخصاً مصاباً بها أو إذا كنت قد سافرت إلى منطقة تنتشر فيها الحميراء، اخضع للفحص لدى مقدم الرعاية الصحية. من الأفضل الاتصال مُسبقاً حتى يتسنى لك رؤية ممارس الرعاية الصحية بسرعة وبدون أن تُعدي الآخرين. يُمكن أن تنتقل الحميراء بسهولة في الأماكن مثل غرف الانتظار والطوارئ. سيتأكد الطبيب أو ممرضة تقييم الحالات من أخذك إلى منطقة مغلقة لتخضع للمعاينة ومن حضورك إلى العيادة في وقت تكون فيه غرفة الانتظار خالية. أحضر سجل تطعيماتك معك. سيتم إخضاعك إلى فحص جسدي وفحص للدم مع مسح للحنجرة أو أخذ عينة بول لتشخيص الحميراء.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC يُرجى زيارة www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة والمعلومات الصحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتش كولومبيا تفضّل زيارة www.HealthLinkBC.ca أو اتصل بالرقم 1-8-1-1 (مجانياً). للصّم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 1-7-1-1. تتوفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.