



ELSEVIER

## Кір у дорослих

### Вступ

Кір (*краснуха*) — це респіраторне захворювання, яке призводить до появи червоного висипу на шкірі. Це захворювання легко поширюється, інакше кажучи — є заразним.

### Які причини?

Це захворювання викликається вірусом. Воно може поширюватися від однієї людини до іншої за допомогою крапель, що вивільняються в повітря, коли людина із захворюванням розмовляє, кашляє або чхає. Ви можете заразитися, вдихаючи ці краплі або торкаючись поверхні, на яку падають інфіковані краплі, а потім торкаючись рота або носа.

Заражені краплі повітря можуть бути заразними протягом 2 годин.

### Що підвищує ризик?

У Вас із більшою ймовірністю може розвинути це захворювання, якщо:

- Ви ніколи не отримували вакцину проти кору (КПК).
- У Вас ніколи не було цієї хвороби.

### Які ознаки або симптоми?

Симптоми цього захворювання включають:

- Гарячку.
- Білі плями в роті (*плями Копліка*).
- Сльозотечу, почервоніння очей (*кон'юнктивіт*), які можуть бути надзвичайно чутливими до яскравого світла.
- Чхання або кашель.
- Біль у горлі.
- Червоний висип, який починається на обличчі та поширюється на тіло.

Симптоми зазвичай починаються через 8–10 днів після контакту з вірусом. Висип є останнім симптомом, який розвивається та триває 3–5 днів. У рідкісних випадках висипу немає.

### Як це діагностується?

Це захворювання може бути діагностоване на основі:

- Ваших симптомів.
- Вашої історії хвороби.
- Фізикального обстеження.
- Аналізів крові або сечі.
- Мазка із горла.

### Як це лікується?

Це захворювання проходить самостійно, зазвичай протягом 2 тижнів після появи симптомів. Лікування спрямоване на полегшення симптомів і запобігання ускладненням. Лікування може включати:

- Відпочинок.
- Вживання достатньої кількості рідини, щоб уникнути зневоднення. Якщо у Вас виникне зневоднення, Вам, можливо, потрібно буде вводити рідини шляхом в/в вливання.
- Лікарські препарати, які:
  - Зменшують свербіж (*антигістамінні засоби*).
  - Знижують високу температуру тіла.

Якщо у Вас також виникне бактеріальна інфекція, Вам можуть знадобитися антибіотики. Антибіотики не виліковують кір.

### Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

#### Лікування свербіжу, болю та дискомфорту

- Залишайтеся у прохолодному місці та подалі від сонця. Потовиділення та відчуття жару можуть посилити свербіж.

- Приймайте холодні ванни. Додайте у воду харчову соду або сухі вівсяні пластівці, щоб зменшити свербіж. **Не** купайтеся в гарячій воді.
- Покладіть холодну, вологу тканину (*холодні компреси*) на сверблячі ділянки відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Використовуйте каламіновий лосьйон згідно з рекомендаціями Вашого лікаря. Це безрецептурний лосьйон, який допомагає зменшити свербіж.
- Якщо у Вас є пухирі в роті, не їжте і не пийте нічого гострого, солоного або кислого. М'яку, позбавлену смаку та холодну їжу та напої легше ковтати.
- **Не** дряпайте та не колупайте висип. Щоб уникнути подряпин:
  - Тримайте нігті на пальцях рук чистими та коротко підстриженими.
  - Одягайте рукавиці під час сну, якщо є проблема із подряпинами.

### Загальні інструкції

- Відпочивайте відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Пийте достатню кількість рідини, щоб Ваша сеча залишалася блідо-жовтою.
- Якщо яскраве світло Вас турбує, приглушіть світло.
- За можливості тримайте зволожувач у своїй кімнаті. Це може допомогти полегшити кашель.
- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише згідно з вказівками Вашого лікаря.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.



### Якою є профілактика?

Запобігти захворюванню на кір можна за допомогою вакцини.

- Якщо Ви контактуєте із хворою на кір людиною і не отримали вакцину або не хворіли на кір, можливо, Ви зможете отримати вакцину або щеплення антитілами протягом 6 днів після контакту, щоб запобігти інфекції.
- Жінки, які є вагітними або можуть бути вагітними, не повинні отримувати вакцину. Вакцина може викликати ускладнення вагітності.
- Якщо Ви перехворіли на кір, Ви не можете захворіти повторно і не потребуєте вакцинації.

Щоб не поширювати кір, тримайтеся подалі від інших:

- Щонайменше протягом 4 днів після появи висипу.
- Поки Ваш лікар не скаже, що Ви більше не заразні.

Майте на увазі, що про випадки кору часто повідомляють в органи охорони здоров'я. З Вами можуть зв'язатися представники відділу охорони здоров'я та поставити запитання про те, як Ви заразилися.

### Зверніться до лікаря, якщо:

- Ви відчуваєте біль у вухах або головний біль.
- Ви відчуваєте нудоту або блювання.
- У Вас є симптоми, які не зникають протягом 2 тижнів.
- У Вас є симптоми іншого захворювання.
- Ви відчуваєте слабкість або запаморочення.
- Протягом 6–8 годин Ви спорожнили сечовий міхур лише у невеликій кількості дуже темної сечі.

### Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ви не спорожнили сечовий міхур за 6–8 годин.
- У Вас гарячка, і Ваші симптоми раптово погіршуються.
- Ви швидко дихаєте або відчуваєте задишку.
- Ви відчуваєте біль у грудях.
- Ви розгублені.
- У Вас стався напад.

**Ці симптоми можуть вказувати на серйозну проблему, яка потребує невідкладної допомоги. Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми. негайно зверніться по медичну допомогу. Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної допомоги. Не їдьте самі у лікарню.**

### Підсумок

- Кір (*краснуха*) — це респіраторне захворювання, яке легко поширюється (*є заразним*) та призводить до появи червоного висипу на шкірі.
- Ви можете заразитися, вдихаючи краплі, що виділяються у повітря, коли хвора людина розмовляє, кашляє або чхає, або торкаючись поверхні, на яку впали інфіковані краплі, а потім торкаючись свого рота чи носа.
- Це захворювання проходить самостійно, зазвичай протягом 2 тижнів.
- Щоб не поширювати кір, тримайтеся подалі від інших людей протягом 4 днів після появи висипу або доти, доки Ваш лікар не скаже, що Ви більше не заразні.
- Запобігти захворюванню на кір можна за допомогою вакцини.