

تب دنگی یک بیماری منتقله از طریق پشه است که در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری جهان رخ می دهد. تب دنگی باعث تب بالا و علائمی شبیه آنفولانزا می شود. شکل شدید تب دنگی که تب خونریزی دهنده دنگی نیز نامیده می شود، می تواند باعث خونریزی جدی، افت ناگهانی فشار خون (شوگ) و مرگ شود.

سالانه میلیون ها مورد عفونت دنگی در سراسر جهان رخ می دهد. تب دنگی بیشتر در جنوب شرقی آسیا، جزایر غربی اقیانوس آرام، آمریکای لاتین و آفریقا شایع است. اما این بیماری به مناطق جدید از جمله شیوع محلی در اروپا و بخش های جنوبی ایالات متحده در حال گسترش است.

محققان در حال کار بر روی واکسن تب دنگی هستند. در حال حاضر، در مناطقی که تب دنگی شایع است، بهترین راه برای جلوگیری از عفونت، اجتناب از گزیده شدن توسط پشه و انجام اقداماتی برای کاهش جمعیت پشه است.

### تب دنگی چقدر شایع است؟

تحقیقات تخمین می زند که تقریباً ۴۰۰ میلیون نفر در سال به دنگی مبتلا می شوند، اما اکثر آنها (حدود ۸۰ درصد) هیچ علامتی ندارند.

### آیا می توان در برابر تب دنگی مصون بود؟

بله، پس از آلوده شدن به یک نسخه از ویروس دنگی، می توانید مصونیت داشته باشید. از آنجا که حداقل چهار نسخه (سویه) از ویروس (DENV) وجود دارد، این نوع کسب ایمنی بسیار پیچیده است.

سیستم ایمنی بدن شما ابزارهایی دارد که می تواند از آن برای تشخیص عفونت ها و مبارزه با آنها استفاده کند. این ابزارها آنتی بادی نام دارند.

آنتی بادی ها برای هر مهاجم بخ بدن شما اختصاصی عمل می کنند و مانند کلید یک قفل به آن ها متصل می شوند. آنتی بادی ها به هدف خاص خود می چسبند و سیستم ایمنی شما آن مزاحم را از بین می برد. هنگامی که بدن شما بداند چگونه با آن ویروس خاص مبارزه کند، بعید است که دوباره به آن مبتلا شوید.

پس از دریافت یکی از چهار سویه DENV، دیگر نمی توانید آن را دریافت کنید. اما آنتی بادی های آن سویه کاملاً با نسخه های دیگر مطابقت ندارند. بنابراین اگر بعداً توسط نسخه دیگری از DENV آلوده شوید، در واقع می تواند از این تناسب ناقص برای فریب دادن سیستم ایمنی شما (افزایش وابسته به آنتی بادی) استفاده کند.

سویه های متفاوت از اولین سویه توسط آنتی بادی گیر کرده و به داخل سلول های شما کشیده شوند، اما - به دلالی که کاملاً شناخته نشده اند - از بین نمی روند. سپس در داخل سلول های شما قرار می گیرد بدون اینکه

سلول های شما بدانند مضر است. این باعث می شود که ویروس راحت تر شما را آلوده کند و باعث بیماری جدی تر شود.

### تب دنگی چه علائمی ایجاد می کند؟

بسیاری از افراد هیچ علامت یا نشانه ای از عفونت دنگی را تجربه نمی کنند.

هنگامی که علائم ظاهر می شوند، ممکن است با سایر بیماری ها - مانند آنفولانزا - اشتباه گرفته شوند و علائم معمولاً ۴ تا ۱۰ روز پس از گزش پشه آلوده شروع می شوند.

تب دنگی باعث تب شدید ۴۰ درجه سانتیگراد و علائم و نشانه های زیر می شود:

• سردرد

• درد عضلانی، استخوانی یا مفصلی

• حالت تهوع

• استفراغ

• درد پشت چشم

• تورم غدد

• کهیر

اکثر افراد ظرف یک هفته یا بیشتر بهبود می یابند. در برخی موارد، علائم بدتر می شود و می تواند تهدید کننده زندگی باشد. این بیماری دنگی شدید، تب خونریزی دهنده دنگی یا سندرم شوک دنگی نامیده می شود.

دنگی شدید زمانی اتفاق می افتد که رگ های خونی شما آسیب دیده است. و تعداد سلول های تشکیل دهنده لخته (پلاکت ها) در جریان خون کاهش می یابد. این می تواند منجر به شوک، خونریزی داخلی، نارسایی اندام ها و حتی مرگ شود.

علائم هشدار دهنده تب شدید دنگی - که یک وضعیت اورژانسی تهدید کننده زندگی است - می تواند به سرعت ایجاد شود. علائم هشداردهنده معمولاً یک یا دو روز اول پس از از بین رفتن تب شما شروع می شود و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

• معده درد شدید

• استفراغ مداوم

• خونریزی از لثه یا بینی

- وجود خون در ادرار، مدفوع یا استفراغ
- خونریزی زیر پوست، که ممکن است شبیه کبودی باشد
- تنفس دشوار یا سریع
- خستگی
- تحریک پذیری یا بی قراری

### تب دنگی چگونه گسترش می یابد؟

دنگی توسط پشه‌های آئدس که حامل ویروس‌هایی مانند زیکا و چیکونگونیا هستند، منتقل می‌شود. پشه‌ها فرد مبتلا به تب دنگی را نیش می‌زنند و سپس شخص دیگری را نیش می‌زنند و باعث عفونت می‌شوند.

### آیا تب دنگی مسری است؟

تب دنگی مانند آنفولانزا مستقیماً از فردی به فرد دیگر سرایت نمی‌کند. تنها راه ابتلا به دنگی از شخص دیگر این است که فرد باردار مبتلا شود. اگر باردار هستید و به تب دنگی مبتلا هستید، می‌توانید آن را در دوران بارداری یا زایمان به کودک خود منتقل کنید.

### تب دنگی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تب دنگی با آزمایش خون تشخیص داده می‌شود.

### تب دنگی چگونه درمان می‌شود؟

هیچ دارویی برای درمان تب دنگی وجود ندارد. پزشکان به شما توصیه‌هایی در مورد نحوه مدیریت علائم و اینکه آیا و چه زمانی باید به اورژانس مراجعه کنید، به شما می‌دهد.

### چگونه علائم تب دنگی را مدیریت کنم؟

مدیریت علائم تنها راه برای درمان تب دنگی است. توصیه‌های پزشک خود را دنبال کنید، که ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- با نوشیدن مقدار زیادی آب و مایعات، خود را هیدراته نگه دارید.
- تا حد امکان استراحت کنید.
- درمان درد فقط با استامینوفن تسکین یابد
- ایبوپروفن یا آسپرین مصرف نکنید. این می‌تواند خطر خونریزی داخلی تهدید کننده زندگی را افزایش دهد.

## چگونه می توان خطر ابتلا به تب دنگی را کاهش داد؟

دو راه اصلی برای محافظت از خود در برابر تب دانگ، اجتناب از نیش پشه و واکسیناسیون است.

بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به تب دنگی محافظت از خود در برابر نیش پشه است:

پوست در معرض دید را در فضای باز بپوشانید، به خصوص در شب که احتمال حضور پشه ها در اطراف بیشتر است.

آب راکد (سطل ها یا بشکه ها، حمام پرندگان، لاستیک های قدیمی که ممکن است آب باران را در خود نگه دارند) را بردارید و نقاط کم ارتفاعی که آب می تواند در آن جمع شود را پر کنید.

با بسته نگه داشتن پنجره ها و درها در صورت امکان، پشه ها را خارج از خانه خود نگه دارید.

شب ها در مناطقی که تب دانگ شایع است از پشه بند استفاده کنید.

اگر باردار هستید، در صورت امکان از سفر به مناطقی که تب دنگی شایع است خودداری کنید.

### واکسن دنگی

واکسن دنگی (Dengvaxia™) تنها در صورتی توصیه می شود که قبلاً تب دنگی داشته اید. اگر در آینده نسخه دیگری از ویروس دنگی دریافت کنید، می تواند خطر ابتلا به دنگی شدید (تب خونریزی دهنده دنگی) را کاهش دهد.

اگر قبلاً به تب دنگی مبتلا نشده اید، دریافت واکسن توصیه نمی شود. از آنجایی که یک بار آلوده شدن به تب دنگی در صورت ابتلا به نسخه دیگری از ویروس (تقویت وابسته به آنتی بادی) احتمال ابتلای شما را بیشتر می کند، واکسینه شدن قبل از ابتلا به دنگی برای اولین بار می تواند خطر ابتلا به دنگی شدید را افزایش دهد.

منابع:

<https://www.opb.org>

<https://www.cdc.gov>