

LA MONONUCLEOSI O LA MALALTIA DEL PETÓ

31 agost, 2018

La mononucleosi o malaltia del petó es transmet pels petons, però també per compartir aliments o begudes; es detecta mitjançant un analítica. És una malaltia lleu que pot passar desapercebuda.

No és només una malaltia de gent adulta, si no també la pateixen nens i adolescents ja que es transmet compartint aliments o begudes, a més a més dels petons.

Els seus símptomes són aparentment innocus, on destaca el cansament sobre tot, a més a més de febre, fatiga, debilitat, gola inflamada, inflor del fetge i fins i tot erupcions. No existeix cura, i l'única manera de detectar-la és mitjançant un anàlisi de sang. El temps per que desapareguin els símptomes pot arribar fins als dos mesos i el període d'incubació és d'entre 7 a 14 dies.

Símptomes de la mononucleosi

- Febre
- Dolor de gola
- Fatiga
- Esgotament
- Inflamació de les amígdales
- Inflamació amb dolor dels ganglis del coll i les axil·les
- Somnolència
- Inapetència
- Erupció cutània a la cara
- Rigidesa i dolors musculars
- Inflamació de la melsa

Com tractar aquesta malaltia

Cada persona respon d'una manera als diferents símptomes, però l'esgotament és un dels principals. Pot tenir una durada fins a tres mesos amb sensació de fatiga. En els adults, és molt pitjor, i més encara si són professionals de l'esport.

La mononucleosis és una malaltia en la que poden sorgir complicacions, algunes greus: anèmia hemolítica, hepatitis, alteracions del sistema nerviós, paràlisi facial transitòria, infeccions com meningitis...

Només un anàlisi de sang confirma la malaltia i no té cura. La febre en dies se'n va i la inflamació de la melsa al cap d'un mes, malgrat que la sensació d'estar esgotat duri fins a tres mesos.

Com pal·liar els símptomes de la mononucleosi

- Ingerir molt líquid per mantenir hidratat l'organisme
- Guardar repòs, especialment quan la melsa estigui inflamada (evitem que es trenqui)
- És necessari prendre mesures per prevenir el contagi
- Paracetamol i analgèsics combatran la febre i el dolor

Tornada a l'activitat esportiva

Malgrat que normalment el teu cos necessitarà quatre setmanes per augmentar els limfòcits perduts, les cèl·lules que ataquen i maten als patògens invasors, no hi ha establert un període de temps perquè els malalts de mononucleosi tornin a l'activitat atlètica. Una vigilància estreta i un examen abdominal pot ajudar al teu metge a determinar la progressió de la teva malaltia. El trencament esplènic (trencament espontani de la melsa) és una urgència quirúrgica. Però aquesta no és la única per retornar a l'esport. Els atletes que han tingut febre i fatiga extrema poden experimentar una disminució en la força i resistència cardiovascular. Tornar a estar en forma la de vital importància, però s'ha d'aconseguir de forma gradual per evitar forçar més del compte el nostre cos.

