



## Kaj je infekcijska mononukleoza?

Infekcijska mononukleoza je virusna okužba, ki jo najpogosteje povzroča virus Epstein-Barr (EBV). Okužba se prenaša s slino preko direktnega stika ali okuženih predmetov.

Ker gre za virusno okužbo, antibiotično zdravljenje ne pomaga, se pa ob sočasnem jemanju amoksicilinskih antibiotikov po koži lahko pojavi značilen izpuščaj. Okužbo lahko zdravnik potrdi s krvnimi preiskavami.

## Kako bolezen prepoznamo?

Za infekcijsko mononukleozo so značilni:

- dolgotrajna utrujenost in splošna oslabeledost,
- vneto žrelo,
- povečani in boleči mandlji z gnojnimi oblogami,
- slabo prehoden nos, zamolkel govor, smrčanje,
- povečane in boleče bezgavke, predvsem na vratu,
- bolečina v trebuhu zaradi povečane vranice in jeter,
- vročina.

Mlajši otroci okužbo pogosto prebolevalo brez izrazitih težav. Večji otroci in mladostniki pa imajo lahko zelo povečane mandlje – zaradi dehidracije ob oteženem požiranju včasih potrebujejo infuzijo tekočin, redko imajo težave z dihanjem. Pri nekaterih otrocih se pojavijo blodnje.

Po preboleli okužbi traja več tednov, da vse težave izzvenijo. Otrok naj ostane doma, dokler ne izgine vročina in izrazito slabo počutje, utrujenost pa lahko vztraja še zelo dolgo (tudi več mesecev).

## Kako postopamo doma?

Otroku doma nudimo:

- počitek,
- zadostno pitje tekočin,
- blaženje bolečin v žrelu (topli napitki, pastile, pršila itd.),
- zdravila za zniževanje vročine in lajšanje bolečin,
- v primeru povečane vranice in jeter izogibanje kontaktnim športom in aktivnostim, pri katerih je možen udarec v trebuh (povečana vranica lahko ob močnem pritisku ali udarcu v trebuh počni in povzroči življenje ogrožujočo krvavitev),
- po izboljšanju stanja postopno vključevanje v športne aktivnosti glede na počutje in prisotnost utrujenosti, ki lahko vztraja še več tednov.

## Kako preprečujemo prenos okužbe?

- Redno si umivamo roke in skrbimo za higieno kašlja,
- izogibamo se deljenju pribora, kozarcev, higienskih in drugih predmetov, ki so bili v stiku s slino,
- omejimo tesne stike.

## Kdaj k zdravniku?

- Če se pojavi oteženo dihanje,
- če pride do nezmožnosti uživanja tekočin in hrane,
- če je vročina zelo visoka ali dolgotrajna,
- če ima otrok močne bolečine v trebuhu,
- če se pojavi huda utrujenost,
- če se pojavijo močan glavobol, bruhanje, mravljinčenje ali izrazita mišična šibkost.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.