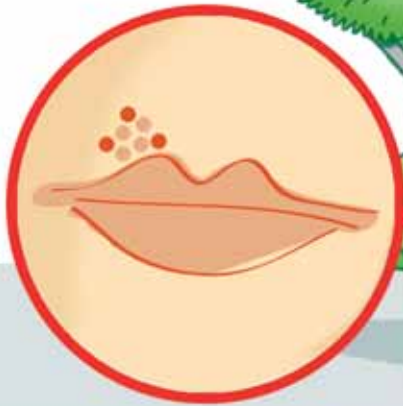


# تبخال

نرگس الهیاری  
تصویرگر: سام سلماسی



باز روی لبم احساس سوزش و خارش می‌کنم. تاول‌های ریز قرمزی گوشه‌ی لبم درآمده است.

چرا جلو دهانت دستمال گرفته‌ای؟



آخی... فکر کنم آفت زده‌ای.

نه... فکر نمی‌کنم آفت باشد. مادرم می‌گوید تبخال است.

بیشتر مردم، این ویروس را در بدن خودشان دارند. اما فقط در بعضی افراد، این ویروس فعال می‌شود.

پس چرا من هیچ وقت تبخال نمی‌زنم؟

تبخال، از ویروسی به نام هرپس سیمپلکس به وجود می‌آید. این ویروس خیلی راحت از شخصی به شخص دیگر سرایت می‌کند.



در برابر نور مستقیم و شدید آفتاب قرار گرفتن

مادرم همه چیز را درباره‌ی تبخال به من گفته است... انسان در یکی از این شرایط ممکن است تبخال بگیرد:



ضعف سیستم ایمنی بدن مثلاً در موقع سرماخوردگی و تب



پریدن ناگهانی از خواب و یا ترسیدن

## برای جلوگیری از بیماری تبخال

پس از خوب شدن تبخال، مسواک خود را عوض کنید. مسواک قبلی را دور بیندازید.

هنگام استفاده از خمیر دندان، مراقب باشید سر خمیر دندان با مسواک تماس نداشته باشد.

به تبخال دست نزنید و سعی نکنید آن را بکنید!

دستهایتان را مرتب با آب و صابون بشوید.



## خوردنی‌هایی که تبخال را دور می‌کنند



سیب و گلابی



ماهی و مرغ



زردآلو



شیر و پنیر



## خوردنی‌هایی که ممکن است تبخال بیاورند



شکلات



قهوه



بادام زمینی

## زندگی‌نامه‌ی تبخال!

روز نهم تا دوازدهم: زخم از بین می‌رود.

روز پنجم تا ششم: زخم‌ها خشک می‌شود و رویه می‌بندد.



روز چهارم: تاول‌ها پاره می‌شوند. زخم کم عمقی به جا می‌ماند. مسری‌ترین مرحله‌ی تبخال همین است.



روز دوم و سوم: مرحله‌ی تاول... چند تاول ریز پر از مایع ظاهر می‌شود.



دو روز اول: محل تبخال کمی قرمز رنگ می‌شود.

آقای دکتر به من یاد داده که باید با تبخال چه گونه رفتار کنم. اگر لازم باشد دکتر هم می‌روم.

سرما و دمای پایین، فعالیت و ویروس‌ها را کاهش می‌دهد. برای درمان تبخال از کیسه‌ی یخ استفاده کنید.

هر بار که تبخال می‌زنی، به دکتر مراجعه می‌کنی؟



با تشکر از دکتر احمد اسماعیلی نراقی