



آموزش به بیمار

هپاتیت E و A



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک

مشورت کنید:

- تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد، یا تبی که از بین نمی رود
- درد شکم
- مدفوع کمرنگ یا بی رنگ
- تهوع و استفراغ
- کبودی یا خونریزی راحت تر
- تجمع مایع در شکم
- پاهای مچ پاهای متورم
- رنگ زرد برای پوست و سفیدی چشم (یرقان)



منبع : سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید
هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹
تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ را
وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir
کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روژه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما
می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.
جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



پیشگیری از ابتلا به هپاتیت

- توصیه به دفع صحیح فاضلاب
- رعایت بهداشت فردی بخصوص شستن دستها بعد از استفاده از توالت و قبل از تماس با مواد غذایی یا خوردن مواد غذایی
- رعایت بهداشت در تهیه و طبخ غذا
- شستشوی میوه و سبزیجات با آب سالم و بهداشتی
- اجتناب از مصرف آب آلوده و غیر تصفیه شده (جوشاندن آب به مدت یک دقیقه ویروس هپاتیت را غیر فعال میکند)
- عدم استفاده از مواد غذایی ارائه شده توسط دستفروشان یا مواد غذایی با بسته بندی های غیر بهداشتی
- بهترین راه برای پیشگیری از هپاتیت A، دریافت واکسن هپاتیت A است. برای پیشگیری از هپاتیت E واکسن وجود ندارد.



استفاده از آب تصفیه شده
برای آشامیدن یا مسواک زدن



شستشو سبزیجات با آب
تصفیه شده



عدم مصرف گوشت خام و
غیر بهداشتی



جوشاندن آب مصرفی



شستن مکرر دستها

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



هپاتیت چیست؟

هپاتیت به معنی التهاب کبد است و در میان همه مردم به یرقان و زردی مشهور است. این التهاب می تواند به شکل حاد(کمتر از ۶ماه) یا مزمن (بیش از ۶ماه) باشد. در صورتی که هپاتیت مزمن درمان نشود می تواند باعث پیشرفت بیماری به سمت سیروز کبدی (نارسایی کبدی) و سرطان کبد شود.

چه افرادی در معرض خطر هستند؟

- مصرف مواد غذایی آلوده به ویروس (تهیه غذا توسط فرد مبتلا به صورتی که بهداشت دست در تهیه غذا رعایت نشده باشد).
- آب آلوده بنوشید یا در ظروفی که با آب آلوده شسته شده اند غذا میل کنید.
- تماس شخصی نزدیک با فرد مبتلا به هپاتیت A داشته باشید. این می تواند از طریق انواع خاصی از رابطه جنسی (مانند رابطه جنسی دهانی-مقعدی) یا مراقبت از فرد بیمار باشد.

علائم :

همه افراد مبتلا به هپاتیت A و E علائم ندارند. احتمال بروز علائم در بزرگسالان بیشتر از کودکان است. اگر علائمی داشته باشید، معمولاً ۲ تا ۷ هفته پس از عفونت شروع می شوند. این علائم می توانند شامل موارد زیر باشند:



درمان:

هیچ درمان خاصی برای هپاتیت A و E وجود ندارد. بهترین راه برای بهبودی، استراحت، نوشیدن مایعات فراوان و خوردن غذاهای سالم است.

افراد مبتلا به هپاتیت حاد باید در طول بیماری حاد و تا چند ماه پس از بهبودی، از مصرف الکل و داروهایی که برای کبد سمی هستند، از جمله استامینوفن (تیلنول) خودداری کنند. غذاهای چرب ممکن است باعث استفراغ شوند و بهتر است در مرحله حاد بیماری از مصرف آنها خودداری شود.

رژیم غذایی در هپاتیت حاد:

- در مرحله بهبود بیماری توصیه می شود رژیم پرکالری، پرپروتئین و چربی متعادل و ویتامین ها و املاح مصرف شود.
- **مواد غذایی پرپروتئین:** گوشت، مرغ، ماهی، غلات، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات
- **مواد غذایی سرشار از ویتامین:** میوه ها، سبزیجات تازه، غلات، آجیل و مغزها.
- در صورت وجود بی اشتهایی یا تهوع و استفراغ، غذا در حجم کم و دفعات متعدد صرف شود.
- مایعات بخصوص آبمیوه های تازه مصرف نمایند.
- در بیماران مبتلا به نارسایی کبد باید مصرف نمک محدود شود.

