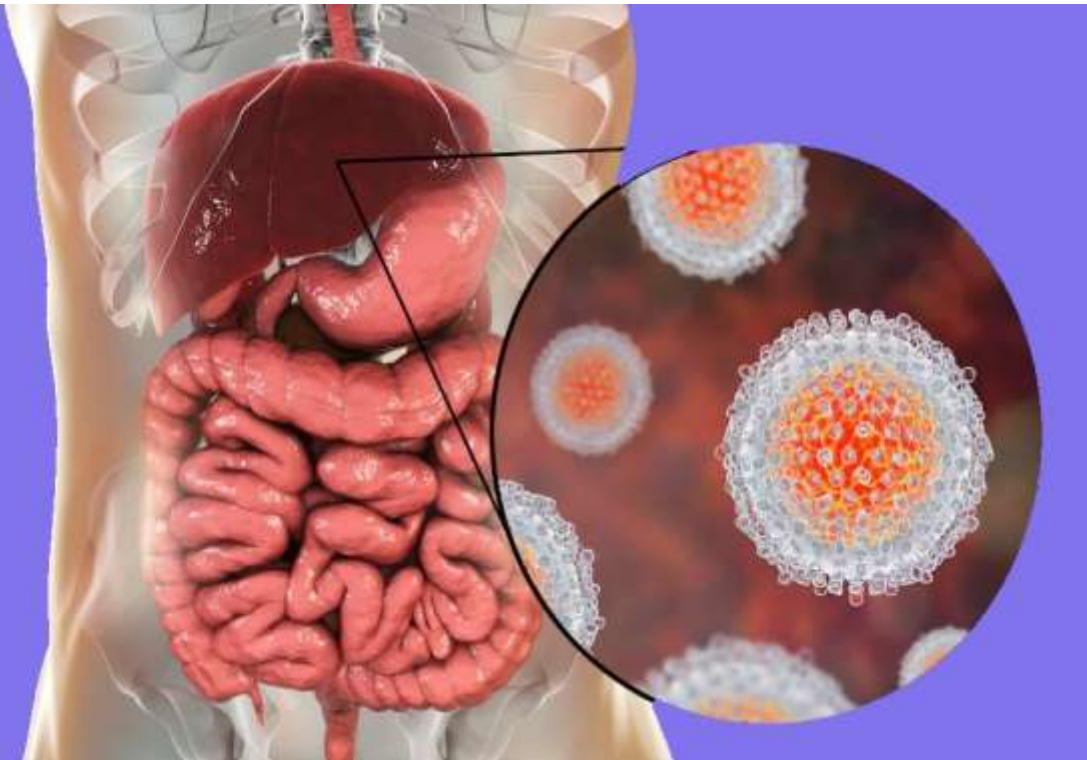


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

هپاتیت (A، B، C، D و E)

Hepatitis (A, B, C, D & E)



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

هپاتیت چیست؟

کبد بزرگترین عضو بدن است و به بدن در هضم غذا، ذخیره انرژی و حذف سموم کمک می‌کند. هپاتیت التهاب کبد است. التهاب، تورمی است که هنگام آسیب یا عفونت بافت‌های بدن رخ می‌دهد. این بیماری اغلب توسط یک ویروس ایجاد می‌شود و می‌تواند به کبد آسیب برساند و بر عملکرد کبد تأثیر بگذارد.

هپاتیت می‌تواند یک عفونت حاد (کوتاه مدت) یا یک عفونت مزمن (بلند مدت) باشد. برخی از انواع هپاتیت فقط باعث عفونت‌های حاد می‌شوند. انواع دیگر می‌توانند باعث عفونت‌های حاد و مزمن شوند.

هپاتیت انواع مختلفی دارد که عبارتند از:



هپاتیت A: نوعی هپاتیت ویروسی است. این بیماری باعث عفونت حاد یا کوتاه مدت می‌شود. این بدن معناست که افراد معمولاً پس از چند هفته بدون درمان بهبود می‌یابند.

هپاتیت B: نوعی هپاتیت ویروسی است. این بیماری می‌تواند باعث عفونت حاد (کوتاه مدت) یا مزمن (طولانی مدت) شود. افراد مبتلا به عفونت حاد معمولاً بدون درمان خود به خود بهبود می‌یابند. برخی از افراد مبتلا به هپاتیت B مزمن به درمان نیاز دارند.

هپاتیت C: توسط ویروس هپاتیت (HCV) ایجاد می‌شود. هپاتیت C می‌تواند حاد یا مزمن باشد:

هپاتیت C حاد یک عفونت کوتاه مدت است. علائم می‌تواند تا ۶ ماه ادامه داشته باشد. گاهی اوقات بدن قادر به مبارزه با عفونت است و ویروس از بین می‌رود. اما برای اکثر افراد، عفونت حاد منجر به عفونت مزمن می‌شود.

هپاتیت C مزمن یک عفونت طولانی مدت است. اگر درمان نشود، می‌تواند تا آخر عمر ادامه یابد و باعث مشکلات جدی برای سلامتی، از جمله آسیب کبدی، سیروز (زخم کبد)، سرطان کبد و حتی مرگ شود.

هپاتیت D: یک عفونت ویروسی است که توسط ویروس هپاتیت D (که قبلاً عامل دلتا نامیده می‌شد) ایجاد می‌شود. این بیماری فقط در افرادی که به عفونت هپاتیت B نیز مبتلا هستند، علائم ایجاد می‌کند.

هپاتیت E: هپاتیت E یک عفونت ویروسی است. ویروس هپاتیت E می‌تواند باعث عفونت حاد یا مزمن شود:

هپاتیت E حاد: ویروس هپاتیت E معمولاً باعث عفونت حاد می‌شود. هپاتیت E حاد عفوتی است که فقط مدت کوتاهی طول می‌کشد و سپس ویروس از بین می‌رود. در برخی موارد، هپاتیت E حاد می‌تواند شدید باشد و منجر به مشکلاتی مانند نارسایی حاد کبد شود.

هپاتیت E مزمن: هپاتیت E مزمن یک عفونت طولانی مدت است. هپاتیت E مزمن زمانی رخ می‌دهد که ویروس در بدن باقی بماند و از بین نرود. اکثر افراد مبتلا به هپاتیت E مزمن سیستم ایمنی ضعیفی دارند. این افراد ممکن است شامل افرادی باشند که تحت درمان‌های خاص سرطان هستند، داروهایی برای جلوگیری از رد پیوند عضو مصرف می‌کنند یا ...

چه عواملی در بروز هپاتیت موثر است؟

هپاتیت A: توسط ویروس هپاتیت A ایجاد می‌شود. این ویروس از طریق تماس با مدفوع فرد آلوده منتقل می‌شود. این اتفاق می‌تواند در صورت موارد زیر رخ دهد:

- 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 شده‌اند غذا میل کنید.

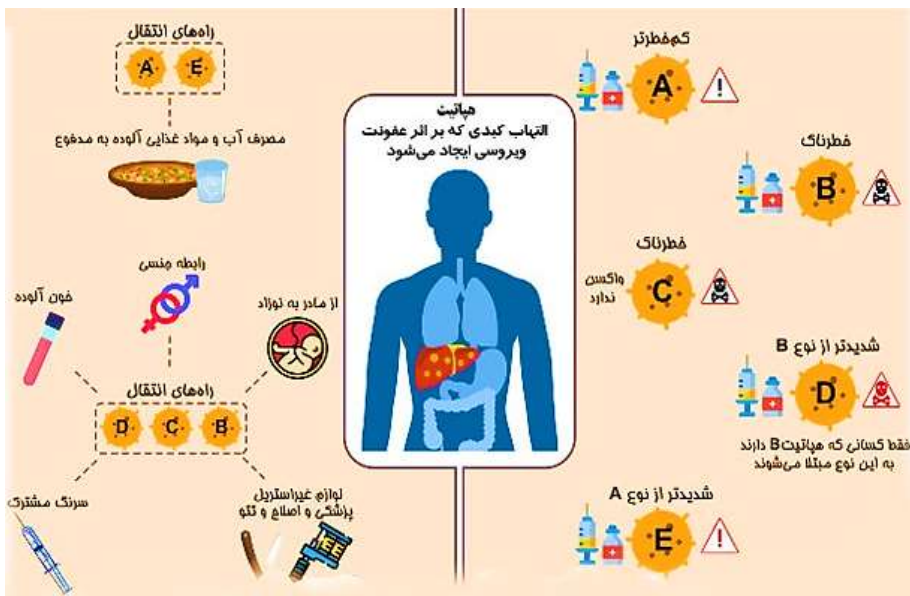
- تماس شخصی نزدیک با فرد مبتلا به هپاتیت A داشته باشید. این می‌تواند از طریق انواع خاصی از رابطه جنسی (مانند رابطه جنسی دهانی-مقعدی) یا مراقبت از فرد بیمار باشد.

هپاتیت B: توسط ویروس هپاتیت B ایجاد می‌شود. این ویروس از طریق تماس با خون، مایع منی یا سایر مایعات بدن فرد مبتلا به این ویروس منتقل می‌شود.

هپاتیت C: توسط ویروس هپاتیت C (HCV) ایجاد می‌شود.

اگر خون فرد مبتلا به HCV وارد بدن شما شود، می‌توانید به هپاتیت C مبتلا شوید. ممکن است در معرض ابتلا به HCV قرار بگیرید:

- پس از فرو رفتن سوزن یا اشیاء تیز
- اگر خون فرد مبتلا به HCV با بریدگی روی پوست تماس پیدا کند یا با چشم یا دهان تماس پیدا کند
- هنگام تزریق مواد مخدر خیابانی



هر کسی می‌تواند به هپاتیت B و C مبتلا شود، اما خطر ابتلا در افراد زیر بیشتر است:

- مواد مخدر خیابانی تزریق می‌کنند یا سوزن را با فرد مبتلا به HCV به اشتراک می‌گذارند
- دیالیز طولانی مدت کلیه داشته‌اند
- در محل کار خود به طور منظم با خون تماس داشته‌اند (مانند کارکنان مراقبت‌های بهداشتی)
- تماس جنسی محافظت نشده با فرد مبتلا به هپاتیت B یا C داشته‌اند
- نوزادان متولد شده از مادر مبتلا به هپاتیت B یا C
- با سوزن‌هایی که پس از استفاده روی شخص دیگری به درستی ضدعفونی نشده‌اند، خالکوبی یا طب سوزنی انجام داده‌اند (خطر در مورد پزشکی که مجوز یا پروانه خالکوبی یا مجوز طب سوزنی دارند بسیار کم است)
- پیوند عضو از اهداکننده‌ای که هپاتیت دارد دریافت کرده‌اند
- وسایل شخصی مانند مسواک و تیغ را با فرد مبتلا به هپاتیت به اشتراک گذاشته‌اند (کمتر رایج است)
- تزریق خون انجام داده‌اند (با توجه به انجام آزمایش بر روی خون های اهدایی، احتمال این مورد کم است).

هپاتیت E: توسط ویروس هپاتیت E ایجاد می‌شود. در کشورهایی که دسترسی به آب تمیز محدود است، هپاتیت E معمولاً زمانی شیوع پیدا می‌کند که افراد آب تصفیه نشده بنوشند. آب می‌تواند در تماس با مدفوع افراد یا حیوانات آلوده به این ویروس آلوده شود. همچنین هپاتیت E می‌تواند زمانی شیوع پیدا کند که افراد غذای آلوده به ویروس، مانند گوشت خوک یا گوزن خام یا نیم‌پز، بخورند.



هپاتیت چه علائمی دارد؟

برخی از افراد مبتلا به هپاتیت علائمی ندارند و نمی‌دانند که به این بیماری مبتلا هستند.

علائم هپاتیت A و E:

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



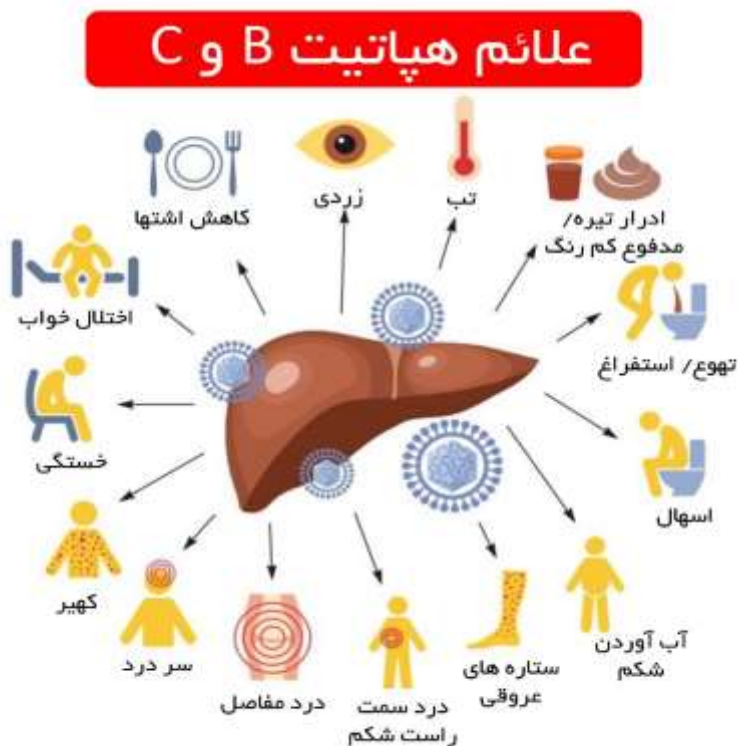
افراد مبتلا به هپاتیت E معمولاً پس از چند هفته بدون درمان بهبود می‌یابند. علائم هپاتیت A معمولاً کمتر از ۲ ماه طول می‌کشند، اگرچه برخی از افراد می‌توانند تا ۶ ماه بیمار باشند. اگر به HIV، هپاتیت B یا هپاتیت C نیز مبتلا باشید، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عفونت شدیدتر هپاتیت A هستید.

علائم هپاتیت B، C و D:

اغلب، افراد مبتلا به هپاتیت B و C علائمی ندارند. بزرگسالان و کودکان بالای ۵ سال بیشتر از کودکان خردسال علائم را نشان می‌دهند.

افراد مبتلا به هپاتیت B حاد، ۲ تا ۵ ماه و افراد مبتلا به هپاتیت C حاد، ۱ تا ۳ ماه پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، علائمی دارند. علائم هپاتیت D همان علائم هپاتیت B با شدت بیشتر است.

این علائم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:



هپاتیت چگونه تشخیص داده می شود؟

برای تشخیص انواع هپاتیت، پزشک ممکن است اقدامات زیر را انجام دهد:

- سابقه پزشکی، که شامل سوال در مورد علائم می‌شود.
- معاینه فیزیکی جهت بررسی اندازه کبد، وجود آسیت (آب آوردن شکم) و ...
- آزمایش خون، از جمله آزمایش‌های مربوط به بررسی عملکرد کبد، وجود ویروس هپاتیت در خون یا پادتن های ساخته شده علیه ویروس در بدن.



- اگر هپاتیت C و B دارید، ممکن است برای بررسی آسیب کبدی به آزمایش‌های اضافی مانند سونوگرافی کبد و بیوپسی کبد نیاز داشته باشید.

در ارتباط با هپاتیت چه کاری میتوان انجام داد؟

درمان هپاتیت به نوع هپاتیت و حاد یا مزمن بودن آن بستگی دارد. هپاتیت حاد ویروسی اغلب خود به خود از بین می‌رود. برای بهبود، ممکن است فقط به استراحت و دریافت مایعات کافی نیاز داشته باشید. اما در برخی موارد، ممکن است جدی‌تر باشد. حتی ممکن است به درمان در بیمارستان نیاز داشته باشید.

داروهای مختلفی برای درمان انواع مزمن هپاتیت وجود دارد. سایر درمان‌های احتمالی ممکن است شامل جراحی و سایر اقدامات پزشکی باشد. افرادی که هپاتیت الکلی دارند باید نوشیدن الکل را متوقف کنند. اگر هپاتیت مزمن منجر به نارسایی کبد یا سرطان کبد شود، ممکن است به پیوند کبد نیاز داشته باشید.

هپاتیت A و E: هیچ درمان خاصی برای هپاتیت A 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.

هپاتیت B: اگر هپاتیت B حاد دارید، احتمالاً نیازی به درمان ندارید. برخی از افراد مبتلا به هپاتیت B مزمن نیز نیازی به درمان ندارند. اما اگر عفونت مزمن دارید و آزمایش خون نشان می‌دهد که هپاتیت B می‌تواند به کبد آسیب برساند، ممکن است نیاز به مصرف داروهای ضد ویروسی داشته باشید.

هپاتیت C: هدف از درمان، خلاص شدن بدن از ویروس است. این می‌تواند از آسیب کبدی که ممکن است منجر به نارسایی کبد یا سرطان کبد شود، جلوگیری کند.

درمان هپاتیت C با داروهای ضد ویروسی است. این داروها در بیشتر موارد می‌توانند بیماری را درمان کنند. اگر هپاتیت C باعث سیروز شود، درمان شامل دارو، جراحی و سایر اقدامات پزشکی است. اگر هپاتیت C منجر به نارسایی کبد یا سرطان کبد شود، ممکن است به پیوند کبد نیاز داشته باشید.

هپاتیت D: بسیاری از داروهایی که برای درمان هپاتیت B استفاده می‌شوند، برای درمان هپاتیت D مفید نیستند.

اگر عفونت طولانی مدت HDV دارید، ممکن است دارویی به نام آلفا ایتترفرون را تا ۱۲ ماه دریافت کنید. پیوند کبد برای هپاتیت B مزمن در مرحله نهایی ممکن است مؤثر باشد.

فعالیت:

در صورت درگیری کبد بدنبال هپاتیت B و C، در دوران حاد بیماری استراحت داشته باشید و کم کم فعالیت های خود را از سر بگیرید. مهمترین اقدام جهت پیشگیری از عود مجدد بیماری حفظ وزن مناسب از طریق داشتن فعالیت بدنی می باشد. با این اقدام به کبد کمک می کنید تا بهتر کار کند. این اقدام تعدادی از عوامل خطر ابتلا به سیروز کبدی مانند سنگ صفرا، چاقی و دیابت را نیز کاهش می‌دهد.



وزن خود را با ورزش کردن کاهش دهید.
چاقی و چربی بالای خون یکی از عوامل اصلی کبد
چرب و سیروز کبدی است.

اجتناب از سیگار، سیگار کشیدن یکی از عوامل خطر ابتلا به سیروز کبدی است. اگر همراه با سیگار کشیدن، الکل نیز مصرف کنید که میزان خطر بالاتر نیز می رود.

تغذیه:



اگر به هپاتیت E مبتلا هستید، باید غذا و نوشیدنی‌های سالم انتخاب کنید. در مورد تغذیه سالم با پزشک خود صحبت کنید. همچنین باید از مصرف الکل خودداری کنید زیرا می‌تواند باعث آسیب بیشتر به کبد شود.

خودمراقبتی:

بسته به نوع هپاتیت، راه‌های مختلفی برای پیشگیری یا کاهش خطر ابتلا به هپاتیت وجود دارد.

هپاتیت A: بهترین راه برای پیشگیری از هپاتیت A، دریافت واکسن هپاتیت A است. همچنین رعایت بهداشت، به خصوص شستن کامل دست‌ها پس از رفتن به دستشویی، بسیار مهم است.



هپاتیت E: برای پیشگیری از هپاتیت E واکسن وجود ندارد. انتقال مستقیم هپاتیت E به دیگران غیرمعمول است. اگر به هپاتیت E مبتلا هستید، می‌توانید با شستن دست‌ها با آب و صابون پس از استفاده از توالت و قبل از تهیه غذا، احتمال انتقال عفونت را کاهش دهید. اگر آب و صابون در دسترس ندارید، از ضدعفونی‌کننده دستی که حداقل ۶۰٪ الکل دارد استفاده کنید. قبل از اهدای خون با مرکز

اهدای خون مشورت کنید. هنگام سفر از آبهای تصفیه شده و مطمئن بنوشید و برای مسواک زدن، درست کردن یخ و شستن میوه‌ها و سبزیجات از آب تمیز استفاده کنید. همچنین، مطمئن شوید که هر گوشتی که می‌خورید کاملاً پخته شده باشد.

هپاتیت B و C: بهترین راه برای پیشگیری از هپاتیت B، دریافت واکسن هپاتیت B است اما برای هپاتیت C واکسن وجود ندارد.

می‌توانید با موارد زیر احتمال ابتلا به عفونت هپاتیت B را کاهش دهید:

- عدم استفاده مشترک از سوزن‌های تزریق دارو یا سایر مواد مخدر

- پوشیدن دستکش در صورت تماس با خون یا زخم‌های باز فرد دیگر
- مطمئن شوید که تاتوکار یا پیرسینگ‌کننده بدن از ابزارهای استریل استفاده می‌کند
- عدم استفاده مشترک از وسایل شخصی مانند مسواک، تیغ یا ناخن‌گیر
- استفاده از کاندوم لاتکس در طول رابطه جنسی. اگر شما یا شریک زندگی‌تان به لاتکس حساسیت دارید، می‌توانید از کاندوم‌های پلی اورتان استفاده کنید.

اگر فکر می‌کنید با ویروس هپاتیت B در تماس بوده‌اید، فوراً به پزشک مراجعه کنید. پزشک ممکن است برای جلوگیری از عفونت، یک دوز واکسن هپاتیت B به شما بدهد. در برخی موارد، پزشک شما ممکن است دارویی به نام ایمونوگلوبولین هپاتیت B (HBIG) نیز به شما بدهد. شما باید واکسن و HBIG (در صورت نیاز) را در اسرع وقت پس از تماس با ویروس دریافت کنید. بهتر است بتوانید آنها را ظرف ۲۴ ساعت دریافت کنید.

دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.

✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.

✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.
✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا

باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.



- ✦ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.
- ✦ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.
- ✦ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.
- ✦ این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.
- ✦ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

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



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 1st EDITION