

التهاب الكبد بي انها شؤون عائلية

ما هو التهاب الكبد بي/هيباتاييتس بي

هيباتاييتس بي هو التهاب في الكبد ناتج عن فيروس هيباتاييتس بي. وهذا يمكن ان يؤدي الى تلف الكبد و سرطان الكبد. لا يعلم كثير من الناس الحاملين للفيروس انهم مصابون به. ان اكثر طرق الاصابة شيوعا بمرض التهاب الكبد بي في العديد من البلدان هي انتقاله من الأم الى الطفل عند الولادة.

هيباتاييتس بي- المبادئ الأساسية

كلمة هيباتاييتس تعني التهاب الكبد. ان الكبد عضو مهم جدا للتمتع بالصحة الجيدة. عندما يتهب الكبد أو يتلف فقد يتوقف عن العمل بصورة صحيحة مما قد يؤثر على صحتك.

التهاب الكبد قد يكون ناتجا عن تعاطي الكحول أو المخدرات أو بسبب الفيروسات. ان اكثر فيروسات الهيباتاييتس شيوعا في أستراليا والتي تؤدي الى الاصابة بالتهاب الكبد هي فيروسات هيباتاييتس أ ، هيباتاييتس بي و هيباتاييتس سي. و تختلف هذه الفيروسات عن بعضها البعض لكن الشيء المشترك الوحيد هو انها جميعا تؤثر على الكبد.

تتم عدوى التهاب الكبد أي (هيباتاييتس أ) عن طريق الماء أو الأكل الملوث. يتخلص الجسم من هذا الفيروس بعد فترة قصيرة من الوقت. كما وان هناك تطعيم ضد التهاب الكبد أ (هيباتاييتس أ).

تتم عدوى التهاب الكبد سي (هيباتاييتس سي) عندما يدخل دم من شخص مصاب بالتهاب الكبد سي مجرى الدم لشخص اخر مما قد يؤدي الى تلف الكبد و سرطان الكبد. هناك علاج متوفر لمرض التهاب الكبد سي ولكن ليس هناك تطعيم لمنع الاصابة.

تحتوي هذه النشرة على معلومات عن التهاب الكبد بي (هيباتاييتس بي). هناك تطعيم لمنع الاصابة بالتهاب الكبد بي كما ان هناك علاج للمصابين بهذا المرض.

ماذا يحدث عندما تصاب بالتهاب الكبد بي (هيباتاييتس بي)؟

من الممكن ان يكون التهاب الكبد بي حاداً او مزمناً. يتمكن معظم البالغين المصابين بالفيروس من التخلص منه خلال ستة أشهر مع تنمية مناعة ضد الفيروس. ولذا فعندما يتخلصون من المرض لا يمكن للفيروس ان يصيبهم مرة اخرى و لن يتسببوا بالعدوى للآخرين و يدعى هذا بالتهاب الكبد بي الحاد.

اما عندما تطول مدة الاصابة لأكثر من ستة أشهر يكون مرض الشخص قد تطور الى التهاب الكبد بي المزمن. ان 90% من الأطفال الرضع المصابين بالتهاب الكبد بي سوف يتطور المرض لديهم الى التهاب مزمن والذي قد يؤدي الى تلف الكبد، فشل الكبد (حيث يتوقف الكبد عن العمل بصورة صحيحة) و قد يؤدي في بعض الأحيان الى سرطان الكبد حين يصبحون بالغين.

العدد التقريبي للذين سيصابون بمرض التهاب الكبد بي المزمن عمر الشخص وقت الاصابة

عمر الشخص وقت الاصابة	العدد التقريبي للذين سيصابون بمرض التهاب الكبد بي المزمن
1-0 سنة	90 من اصل 100
1-5 سنين	60 من اصل 100
البالغين	5 من اصل 100

كلما كان عمر الشخص اصغر عند الإصابة بمرض التهاب الكبد بي، كلما زاد خطر تطور المرض الى تلف الكبد او سرطان الكبد حين يصبح المصاب بالغاً. ان اغلب المصابين بالتهاب الكبد بي المزمن في أستراليا كانوا مولودين في الخارج وأصيبوا بالمرض حين كانوا حديثي الولادة أو اطفال صغار.

التهاب الكبد بي (هيباتايٲس بي) المزمن و صحتك

يتحتم عليك اذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد بي المزمن زيارة طبيبك على الأقل مرة في السنة لأن تلف الكبد يمكن حدوثه في أي وقت. سوف يعطيك طبيبك افضل النصائح حول كيفية الاعتناء بنفسك و رعاية كبدك. كما ان طبيبك سوف ينصحك بأخذ دواء أو زيارة اختصاصي الكبد عند الحاجة. ان اغلب المصابين بالتهاب الكبد بي المزمن يعيشون حياة عادية و لا يحتاجون لأخذ دواء لأجل الهيباتايٲس بي .
لأجل مساعدة كبدك:

- قلل من كميات شرب الكحول أو لا تشرب على الإطلاق.
- اتبع نظام غذائي صحي و متوازن بالأبتعاد عن اكل الدهنيات.
- حافظ على وزن صحي لجسمك.
- توقف أو قلل من التدخين.
- مارس الرياضة بصورة منتظمة
- عالج حالات الضغط النفسي، احصل على الدعم والراحة كلما احتجت الى ذلك.
- خذ لقاح/تطعيم ضد التهاب الكبد أ لحمايتك من الاصابة بفيروس اخر من فيروسات التهاب الكبد الاخرى والتي قد تؤدي الى اصابة الكبد بمرض اكثر خطورة.

لا يوجد شيء يسمى "حامل للمرض صحي"

ان التهاب الكبد بي المزمن مرض معقد ويتغير بمرور الزمن و يمر بمراحل يكون فيها الكبد غير متضرر. في الماضي، كان المصابين الذين يمرون في هذه المراحل يسمون في بعض الأحيان "حامل للمرض صحي". ولكن يمكن ان يتغير المرض بدون ان تعرف و تكون عرضة لخطر تلف الكبد و التليف الكبدي. نحن نعرف الان انه لا يوجد شيء اسمه "حامل للمرض صحي" و الطريق الوحيد لمعرفة تأثير التهاب الكبد بي المزمن على كبدك هو القيام بفحوص منتظمة للكبد. حتى لو قيل لك في الماضي بانك "حامل صحي للمرض" لا يزال يتوجب عليك زيارة طبيبك على الأقل مرة في العام للفحص و التأكيذ.

كيف تصاب بالتهاب الكبد بي

يتواجد فيروس هيباتايٲس بي في سوائل جسم المصاب مثل الدم، المنى و سوائل المهبل. يحدث انتقال هيباتايٲس بي فقط عندما تدخل سوائل جسم لشخص مصاب في جسم شخص اخر. حتى كميات السوائل الصغيرة جدا والتي لا يمكن رؤيتها بإمكانها نقل الفيروس.
كلما كان عمر الشخص اصغر عند الإصابة بهيباتايٲس بي كلما زاد خطر تطور المرض الى هيباتايٲس بي المزمن حين يصبح المصاب بالغاً.
وأكثر الطرق الشائعة عند حصول ذلك هي:

- عند الولادة، من الأم المصابة الى الطفل الوليد و خاصة في البلدان النامية.
- عند الطفولة، من شخص الى اخر عن طريق القروح أو الجروح الغير مغطاة

معظم البالغين الذين يصابون بالتهاب الكبد بي يتخلصون من الفيروس.
ان الطرق الشائعة التي يمكن ان يصاب البالغون بها بالفيروس تتضمن:

- عند عدم استعمال الواقي المطاطي اثناء ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالتهاب الكبد بي.
- عند المشاركة بأدوات حقن المخدرات
- يمكن ان ينتقل التهاب الكبد بي عن طريق:
- المشاركة باستعمال الأدوات الشخصية مثل امواس الحلاقة، فرش الأسنان او اية اشياء قد يكون عليها دم شخص مصاب.
- عن طريق الحقن، الإجراءات الجراحية او عمليات الأسنان في البلدان التي لا يتم تعقيم الأدوات الجراحية فيها بصورة صحيحة. بينما هي معقمة وآمنة في استراليا.
- عن طريق عمليات نقل الدم في البلدان التي لا يتم فيها فحص التهاب الكبد بي للدم المنقول. ان هذه العمليات آمنة في استراليا.
- عن طريق ممارسات الطب التقليدي والتي قد تتضمن الدم مثل الوخز بالأبر.
- استعمال ادوات الوشم الغير معقمة بصورة صحيحة وهذا يشمل وشم التجميل ايضا.

لا يمكن ان تصاب بهيباتاييس بي من:

- السعال
- الأحتضان
- عضه البعوض
- المشاركة في الحمامات و المرافق الصحية
- المشاركة في ادوات الطبخ والأكل
- حمامات السباحة

الرضاعة الطبيعية مأمونة و خاصة اذا تم تطعيم الطفل الرضيع ضد هيباتاييس بي

ما هو مدى انتشار مرض هيباتاييس بي في العالم؟

يوجد ما يزيد على 350 مليون شخص مصاب بمرض هيباتاييس بي المزمن في العالم، مما يسبب موت ما يعادل مليون شخص في كل سنة. في كثير من المجتمعات يكون السبب المشترك لانتشار هيباتاييس بي هو انتقاله من الأم الى الطفل عند الولادة.

توزيع مرض هيباتاييس بي حول العالم



المصدر: WHO, 2001

معظم المصابين بهيباتاييتس بي في استراليا وُلدوا في بلدان ينتشر فيها مرض هيباتاييتس بي.

ما هي الأعراض؟

لا يعاني معظم المصابين بمرض هيباتاييتس بي المزمن من اية اعراض وقد يكونوا لا يعرفون اصلا بأنهم مصابون بهذا الفيروس. مع ذلك يمكن للفيروس ان يؤدي الى تلف الكبد. قد تظهر الأعراض في بعض الأحيان و قد تختفي في احيان اخرى و قد تكون مشابهة لأعراض امراض اخرى. تشمل الأعراض المحتملة لمرض هيباتاييتس بي المزمن ما يلي:

- الأم و أوجاع المفاصل
- فقدان الشهية
- الغثيان (الشعور بالحاجة الى التقيؤ)
- ألم في الكبد (الجزء العلوي على يمين البطن)
- الشعور بالتعب، الأكتئاب والقلق
- التقيؤ

الطريق الوحيد لمعرفة ما اذا كنت مصابا بالتهاب الكبد المزمن هو باجراء فحوصات الدم الصحيحة

الفحص لهيباتاييتس بي

لا يبين كل فحص دم ان كنت مصابا بهيباتاييتس بي. على طبيبك ان يحدد فحص دم خاص لبيان اصابتك بالمرض. سيحدد الفحص ان كنت مصابا بهيباتاييتس بي المزمن أو انك قد كونت مناعة ضد هذا الفيروس. اسأل طبيبك عن نوع الفحص المعتمد لتشخيص الإصابة بهيباتاييتس بي. لا يتضمن عادة الفحص الطبي المطلوب ضمن وثائق الهجرة الى استراليا فحص الهيباتاييتس بي.

اذا كنت تعاني من هيباتاييتس بي فقد يقرر الطبيب عمل فحوص اخرى للتأكد من وجود تلف في كبدك و لتقرير اذا كنت تحتاج الى اخذ العلاج. بإمكان طبيبك ان يشرح لك نوع كل فحص و الغرض منه.

يجب ان تُجري فحصاً لهيباتاييتس بي اذا كنت:

- مولودا أو عشت في بلدان ينتشر فيها هيباتاييتس بي أو في بلدان لا يتوفر فيها تطعيم مجاني ضد هيباتاييتس بي للأطفال و حديثي الولادة.
- احد والديك او احد اشخاص عائلتك مصابا بهيباتاييتس بي، امراض الكبد أو سرطان الكبد.
- لديك في اى وقت ما شريك جنسي مصابا بهيباتاييتس بي او عشت مع شخص مصاب بهيباتاييتس بي المزمن.
- أجريت عليك عملية نقل الدم أو احدى الإجراءات الطبية أو عمليات الأسنان في احد البلدان النامية.
- شاركت في احدى ممارسات الطب التقليدي التي لها علاقة بالدم كالوشم ..الخ.

هل هناك ادوية يمكنها المساعدة؟

على الرغم من ان هيباتاييتس بي غير قابل للشفاء لكن توجد ادوية للسيطرة على الفيروس والتي تستطيع تقليل الضرر على كبدك و تقليل خطر الأصابة بسرطان الكبد. كما انها تساعد الكبد على اصلاح نفسه. سيخبرك طبيبك اذا كنت محتاجا لأخذ هذه الأدوية و لهذا يجب زيارة طبيبك بانتظام.

اذا كنت محتاجاً الى اخذ العلاج سيقوم طبيبك بتحويلك الى اختصاصي الكبد. سيقوم الأختصاصي بشرح انواع العلاجات المتوفرة كما انه سيحدد انسب علاج لحالتك. يتحتم عليك رؤية الطبيب الأختصاصي بانتظام حين تبدأ بالعلاج و من المهم جدا أخذ العلاج بصورة منتظمة عندما تبدأ بالعلاج.. لا تتوقف عن العلاج اذا صادفتك مشاكل عند اخذه، بل تحدث الى طبيبك اولاً.

أخبر طبيبك و الطبيب الأختصاصي اذا كنت تتعاطى اي عقاقير طبيعية مثل الأعشاب أو العلاجات التقليدية حيث يمكن ان يؤثر بعضها على الكبد او قد تمنع العلاج من العمل بصورة صحيحة. يمكنهم ان ينصحوك بانواع الأعشاب والأدوية التقليدية التي يجب الابتعاد عنها.

كيف يمكن إيقاف انتشار هيباتاييتس بي؟

التطعيم ضد المرض هو افضل الطرق لحماية عائلتك و الناس حولك ضد مرض هيباتاييتس بي. تمنح جميع الأمهات في استراليا الفرصة لتطعيم الأطفال الحديثي الولادة و بدون مقابل عند ولادتهم. لأجل الحماية الكاملة يحتاج الطفل الرضيع جرعات اخرى خلال 12 شهرا الأولى. ان اللقاح آمن و فعال. يتوفر التطعيم المجاني للأطفال و البالغين و كذلك للعائلة والأشخاص القريبين من شخص مصاب بهيباتاييتس بي. اسأل طبيبك اذا كنت بحاجة الى معلومات اضافية.

اشياء اخرى يمكننا عملها لأيقاف انتشار هيباتاييتس بي:

- الأبتعاد عن اتصال الدم بالدم، لا تستعمل امواس حلاقة، فرش اسنان و ادوات شخصية لشخص اخر.
- تغطية الجروح المفتوحة و تنظيف بقع الدم بالمبييض. لا تسمح للآخرين بلمس جروحك او دمك الا اذا كانوا يرتدون القفازات المطاطية.
- تخلص من الاشياء الشخصية مثل المناديل الورقية، الفوط الصحية، السدادات القطنية و الضمادات الصحية بوضعها في اكياس بلاستيكية محكمة الأغلاق.
- استعمال الواقي المطاطي و مزلق عند ممارسة الجنس.
- عدم المشاركة في أدوات حقن المخدرات مع شخص اخر.

من الذي يتوجب عليك اخباره؟

يتردد هذا السؤال بكثرة ولكن تصعب الأجابة عليه لأن لكل شخص إحتياجات و علاقات مختلفة. التحدث مع الأشخاص الذين يستطيعون فهمك و مساعدتك يمكن ان يكون مفيداً. خذ وقتك لتقرر من الذي بأستطاعتك ان تثق به. على الرغم من أنه لا يتوجب عليك الإفصاح لكل شخص بانك مصاب بهيباتاييتس بي، لكن يتوجب عليك منع نقله للآخرين. من المهم جدا اعلام الاشخاص الذين يعيشون معك في بيت واحد و كذلك شريكك الجنسي حتى يكون بأستطاعتهم اجراء الفحص و اخذ التطعيم. ولكن لا يجب عليك اخبار احد اخر. إخبار القائم بالرعاية الصحية مثل طبيب الأسنان أو الأطباء الاخرين سيساعدهم على توفير افضل عناية طبية مناسبة لك و لكن هذا عائد اليك. تقع مسؤولية حماية خصوصيتك و الأبقاء على سرية معلوماتك على العاملين الصحيين المختصين بحالتك و لا يستطيعون التمييز ضدك باي طريقة. توجد بعض الحالات في نيو ساوث ويلز حيث يطلب منك القانون ابلاغ الناس انك مصاب بهيباتاييتس بي المزمن. هذه الحالات تشمل اذا:

- طلب شركة التأمين معلومات عن اية اصابات او امراض
- كنت تعمل او اردت الانضمام الى قوات الدفاع الأسترالية
- اردت التبرع بالدم او المنى

اذا كنت غير متأكد لمن يتوجب عليك اخبارهم، تحدث مع الخدمات المذكورة ادناه و اسأل النصيحة.

معلومات و دعم

يمكن لطبيبك الأجابة على اي سؤال لديك عن مرض هيباتايئس بي، او يمكنك الأتصال ب:

Hepatitis NSW

Hepatitis Helpline

داخل سيدني: 02 9332 1599

من انحاء نيو ساوث ويلز: 1800 803 990

www.hep.org.au

Hepatitis Australia

الخط الوطني للمعلومات : 1300 437 222

www.hepatitisaustralia.com

Cancer Council Help Line

تليفون : 13 11 20

www.cancercouncil.com.au

Multicultural HIV and Hepatitis Service

للمعلومات حول التهاب الكبد في لغات اخرى

Error! Hyperlink reference not valid.

HALC

للاسئلة المتعلقة بالتمييز او اي مسائل قانونية تتعلق بهيباتايئس بي

تليفون : 02 9206 2060

مكالمة مجانية : 1800 063 060

www.halc.org.au

Translating and Interpreting Service (TIS)

تليفون : 131 450

اذا كنت ترغب بالأتصال بالخدمات المدرجة و التحدث مع شخص بلغة مجتمعتك اتصل بـخط خدمة الترجمة و التفسير (TIS) و بكلفة مكالمة محلية. عندما يكون المترجم/مترجمة على الخط اطلب منه/منها ان يتصل بالخدمة التي تريد التحدث اليها.

مترجمين الرعاية الصحية

يمكن ان يكون مرض الهيباتايئس بي معقدا و صعب الفهم. تضم المستشفيات مترجمين في القطاع الصحي قادرين على ترجمة كل ما يقوله طبيبك و كذلك عند سؤال طبيبك على اي استفسار لديك. قل لموظف الأستقبال بانك بحاجة الى مترجم عندما ترتب موعدك.