

التهاب الكبد الوبائي "ب"

ما يتعيّن عليك معرفته



hepatitis
australia

خط المعلومات الهاتفى 1300 437 222

تحذير للسكان الأصليين (الابوريجينال) وسكان جزر توريس ستريت من أن
النشرة التالية قد تحتوي على صور أشخاص متوفين. الأشخاص الذين تم
تصويرهم في هذه النشرة نماذج من موقع iStockphoto
وتستخدم الصور لأغراض توضيحية فقط.

المحتويات

- 4 ما هو التهاب الكبد الوبائي "ب"؟
- 5 كيف تصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟
كيف يمكنك تجنب الإصابة بالتهاب
الكبد الوبائي "ب"؟
- 6 هل هناك لقاح لالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟
كيف تعلم ما إذا كنت مصاباً بالتهاب
الكبد الوبائي "ب"؟
- 9 ماذا سيحدث لي إذا كنت مصاباً بالتهاب
الكبد الوبائي "ب"؟
- 11 ما هي أعراض الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟
هل هناك علاج لالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟
كيف يمكنني العناية بنفسني إذا كنت مصاباً بالتهاب
الكبد الوبائي "ب"؟
- 12 هل يتعين علي أن أخبر أي شخص أنني
مصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟
- 13 إلى من يمكنني التحدث إذا كنت أريد معرفة المزيد
عن التهاب الكبد الوبائي "ب"؟
- 14

صور من الموقع © www.istockphoto.com. الأشخاص الذين تم
تصويرهم في هذه النشرة هم نماذج ويتم استخدامهم لأغراض توضيحية فقط.

hepatitis
australia

كيف تصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟

إن التهاب الكبد الوبائي "ب" موجود في كل سوائل الجسم ولكنه ينتشر من خلال الاتصال المباشر بالدم أو من خلال الاتصال الجنسي بدون وقاية. يمكن أن تصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب" من الآتي:

- من الأم إلى الطفل خلال الحمل أو أثناء الولادة
- عدم استخدام العازل الطبي الخاص بالرجال خلال ممارسة الجنس (الجنس من خلال المهبل أو الشرج)
- المشاركة في استخدام معدات حقن المخدرات (ويشمل ذلك الحقن، والمعالق، والمياه، والفلاتر والأربطة الضاغطة)
- الممارسات الثقافية أو التقليدية بدون تعقيم التي تشمل الدم أو اختراق الجلد
- المشاركة في استخدام فرش الأسنان، وماكينات الحلاقة والملاقط
- والوشم وتقب الجلد بدون تعقيم
- اتصال دم شخص بدم شخص آخر من خلال جروح مفتوحة
- الإصابات الناتجة من الوخز بالأبر (الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي "ب" بهذه الطريقة أمر نادر)
- الجنس من خلال الفم في حالة وجود جروح مفتوحة أو قرح في الفم
- نقل الدم الملووث أو مشتقات الدم الملووث، المعدات الطبية أو معدات معالجة الأسنان الملوثة (وهذه تمثل قضية في بعض الدول النامية ولكنها نادرة جداً في أستراليا)
- إن مشاركة أشياء مثل الطعام، وأدوات المائدة والأكواب والأطباق أمر آمن. لا يمكنك أن تصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب" من الأحضان أو القبلات أو العطس أو من الناموس أو من البكاء أو من الحيوانات الأليفة، أو من المشاركة في استخدام دورات المياه أو أماكن الاستحمام. إن الرضاعة من الثدي أمر آمن (إلا إذا كانت حلمة الثدي مشققة أو تنزف). يجب أن يتم تطعيم الرضع أيضاً عند ولادتهم.



ما هو التهاب الكبد الوبائي "ب"؟

إن التهاب الكبد الوبائي "ب" هو فيروس يمكنه إحداث أضرار للكبد. ويُسمى أيضاً أحياناً "HBV" أو "hep B". تعرض إثنان بليون شخص علي مستوى العالم لالتهاب الكبد الوبائي "ب" ويعاني ما يصل إلي 160,000 شخص في أستراليا من التهاب الكبد الوبائي "ب" المزمن. يختلف التهاب الكبد الوبائي "ب" عن (فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز) أو (التهاب الكبد الوبائي أ، سي، دي أو إي).



- من الأمان أن تقومي بالرضاعة من الثدي ولكن إذا كانت حلمة الثدي لديك مشققة أو تنزف يجب أن تتوقفي مؤقتاً عن الرضاعة من الثدي
- إذا لم تكن مطمئناً وحدث اتصال جنسي أو اتصال بدم شخص قد يكون مصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب"، يتعين عليك التحدث إلى طبيبك (الممارس العام) أو إلى عيادة لأخذ اللقاح وعن HBIG (الغلوبولين المناعي ضد التهاب الكبد الوبائي "ب"). إن HBIG يمكن أن يساعد جسمك في مكافحة التهاب الكبد الوبائي "ب" إذا تم تعرضك للفيروس حديثاً. يتعين عليك أخذ حقنة HBIG خلال 72 ساعة من الاتصال بالدم وخلال 14 يوماً من الاتصال الجنسي.

كيف يمكنك تجنب الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟

- بأخذ اللقاح. هذه هي أفضل طريقة لتجنب الإصابة بالمرض
- تجنب اتصال دمك بدم شخص آخر.
- إذا كنت مصابة بالتهاب الكبد الوبائي "ب" وحامل، تحدثي إلى طبيبك عن اللقاح وعن الغلوبولين المناعي ضد التهاب الكبد الوبائي "ب" (HBIG) الذي يجب أن يتم إعطائه لرضيعك خلال 12 ساعة من الولادة
- ممارسة الجنس الآمن واستخدام العازل الطبي الخاص بالرجال
- عدم المشاركة في استخدام أدوات حقن المخدرات (ويشمل ذلك الحقن، والمعالق، والمياه، والفلاتر والأربطة الضاغطة) وتخلص منهم بطريقة آمنة
- تغطية الجروح المفتوحة بواسطة ضمادات وتنظيف أي دم مسكوب بقفاز يمكن الاستغناء عنه ومادة التبييض
- الحصول دائماً على الوشم وثقب الجلد من مهنيين متخصصين حيث يقومون باستخدام معدات معقمة
- عدم المشاركة في استخدام أدوات قد يكون عليها آثار للدم مثل الملاقط، ماكينات الحلاقة أو فرش الأسنان

هل هناك لقاح لالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟

نعم! توجد لقاحات آمنة وسهلة لالتهاب الكبد الوبائي "أ" و"ب" يمكن أن تجنبك الإصابة بهذه الفيروسات. يمكنك الحصول على اللقاح من معظم عيادات الصحة الجنسية، أو عيادات تنظيم الأسرة، أو الخدمات الطبية الخاصة بالأبوريجينال أو عند زيارة طبيبك. في بعض الأماكن يكون اللقاح مجانياً، وفي أماكن أخرى قد تكون هناك تكلفة. يمكن لمجلس الالتهاب الكبدي الوبائي المحلي لديك إعلامك بالمزيد من المعلومات عن اللقاح أو إلى أين يمكنك الذهاب. بالنسبة للراشدين، هناك 3 حقن تطعيم يتم أخذهم وبين كل حقنة وأخرى بضعة شهور. لتتأكد من فعالية التطعيم، يجب أن تأخذ كل الحقن. سيستجيب للقاح معظم الناس الذين لديهم جهاز مناعي صحي وستكون لديهم مناعة ضد التهاب الكبد الوبائي "ب". ومتى تكونت لديك المناعة، لا يمكن أن تصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب" ولا تحتاج إلى جرعات منشطة.



كيف تعلم ما إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟

إن تحليل الدم يمكن أن يوضح ما إذا كنت قد أصبت بالتهاب الكبد الوبائي "ب" في الماضي، أو ما إذا كنت مصاباً به الآن. إذا رغبت في إجراء اختبارات أو لمعرفة المزيد من المعلومات، اتصل بطبيبك (الممارس العام)، أو عيادات الصحة الجنسية، أو عيادات تنظيم الأسرة، أو الخدمات الطبية الخاصة بالأبوريجينال أو أنظر بيانات الاتصال بنا في نهاية هذه النشرة للحصول على مزيد من المعلومات.

ماذا سيحدث لي إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟

إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي "ب" لفترة تقل عن 6 أشهر، فهو يُسمى التهاب "حاد". إذا كنت مصاباً به لفترة تزيد عن 6 أشهر، فهو يُسمى التهاب "مزمن". ما يحدث عندما تتعرض لالتهاب الكبد الوبائي "ب" يعتمد على عمرك عندما تمت إصابتك به.

سيزول الفيروس من 95% من الراشدين الذين تمت إصابتهم بالتهاب الكبد الوبائي "ب" الحاد ولن يتطور إلى مرض مزمن. وهذا يعني أن جهازك المناعي سيكافح الفيروس وسيخلص جسمك منه. ولن تشعر بأي أعراض بعد ذلك: ولن يمكنك أن تنقل التهاب الكبد الوبائي "ب" إلى أناس آخرين وستكون لديك مناعة ضده في المستقبل.

ومع ذلك، 90% من الرضع حديثي الولادة المصابين بالتهاب الكبد الوبائي "ب" سيصابون بالتهاب الكبد الوبائي "ب" المزمن. وهذا بسبب أن جهاز الرضيع المناعي لم ينضج بعد ولا يدرك أن فيروس التهاب الكبد الوبائي "ب" يجب إزالته من الجسم. يمكن خفض خطر الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي "ب" عن طريق إعطاء الرضيع اللقاح و HBIG (الغلوبولين المناعي ضد التهاب الكبد الوبائي "ب") عند الولادة.

ما هي أعراض الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟

من المهم أن نتذكر أن الكثير من الناس المصابين بالتهاب الكبد الوبائي "ب" لا يشعرون بأية أعراض على الإطلاق. ومع ذلك، عندما يتفاعل جهازك المناعي مع الفيروس قد تشعر بتوعك وتشعر بأعراض مثل الشعور بالغثبان، التعب، ارتفاع الحرارة، بول داكن اللون، ألم في المفاصل أو في المعدة، اليرقان (إصفرار الجلد والعين) أو فقدان الشهية للأكل.

هل هناك علاج لالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟

نعم، قد يستفيد بعض المصابين بالتهاب الكبد الوبائي "ب" المزمّن (لفترة طويلة) من العلاج حيث يقلل من فرصة حدوث نذب بالكبد (التليف الكبدي) أو سرطان الكبد.

إن أحد أنواع العلاج هو Pegylated Interferon. هذا العقار يتم حقنه أسبوعياً لمدة تصل إلى عام واحد وقد يكون له بعض الآثار الجانبية. يهدف Pegylated Interferon إلى تنشيط الجهاز المناعي ويجعل الفيروس غير نشط. ويُسمى أيضاً تقليل فرصة إعادة الإصابة. إذا كان التهاب الكبد الوبائي "ب" غير نشط فمن المرجح أنك لن تتعرض إلى أي مشاكل صحية إضافية بسبب الفيروس. في حالات نادرة، مع ذلك، يمكن لالتهاب الكبد الوبائي "ب" أن يستعيد نشاطه. إذا من المهم جداً سواء كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي "ب" نشطاً أو غير نشط أن تبقى على اتصال بالأخصائي الخاص بك أو بطبيبك (الممارس العام) وإجراء اختبارات دم منتظمة لفحص صحة كبدك.

النوع الآخر من العلاج هو العقاقير المضادة للفيروس. وتسمى هذه أحياناً النظائر النووية (nucleoside analogues). تعمل هذه الحبوب عن طريق تبطئة إعادة إنتاج الفيروس، والمساعدة على حماية الكبد من المزيد من الأضرار. تؤخذ هذه الحبوب لفترة طويلة ويجب ألا يتم الامتناع عن أخذهم بدون استشارة طبية. في بعض الأحيان

إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي "ب" لفترة تزيد عن 6 أشهر وتطور الأمر إلى التهاب كبد وبائي "ب" مزمن، من المهم أن تعتني بنفسك. قد يتطور لدى 30% من الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي "ب" حدوث ندبات في الكبد (التليف الكبدي). قد يتطور لدى 5-10% منهم سرطان الكبد. إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي "ب" المزمّن قد لا تزال تشعر بأنك في حالة جيدة ولا تلاحظ أية أعراض. فمن المهم أن تجري فحوصات منتظمة مع طبيبك (الممارس العام) وأخصائي الكبد. يوجد علاجات لحسن التحكم في التهاب الكبد الوبائي "ب" وأدوية أخرى قد تساعد أحياناً في جعل الفيروس غير نشط. ناقش ما إذا كان العلاج مناسباً لك واعرف معلومات عن الحياة الصحية. يمكن أن يكون لنظامك الغذائي وتمارينك الرياضية وكمية الكحول التي تشربها تأثير ضخم على كيفية تأثير التهاب الكبد الوبائي "ب" عليك.





بزيارة www.hepatitisaustralia.com للحصول على مزيد من المعلومات عن العلاجات التكميلية.

هل يتعين عليّ أن اخبر أي شخص أنني مصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟

بوجه عام أنت غير مطالب قانونياً بأن تخبر أي شخص بإصابتك بالتهاب الكبد الوبائي "ب". في الواقع، إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي "ب" فأنت محمي بموجب قانون التمييز ضد الإعاقة لعام (1992). ومع ذلك، أنت مطالب بأن تخبر شخصاً ما بأنك مصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب".

1. إذا كانت وظيفتك تتضمن ما يسمى "بعمليات التدخل الجراحي" مثلاً إذا كنت طبيباً أو طبيب أسنان تجري عمليات جراحية
2. إذا كنت ترغب في التبرع بالدم أو مشتقاته أو السائل المنوي
3. إذا كنت ترغب في الاشتراك في قوات الدفاع الأسترالية
4. لأعراض التأمين ومعاش التقاعد
5. بوجه عام، تختلف المتطلبات القانونية عن الإفصاح عبر أستراليا. في بعض الولايات قد يُطلب منك إعلام شريك حياتك إذا كنت تعرف أنك مصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب" قبل ممارسة الجنس (اتصل بإدارة الصحة المحلية للحصول على مزيد من المعلومات)

إن إعلام أحد بمرضك قد يكون أمراً محيّراً. ولكن بوجه عام، إن اتخاذ قرار بمن تخبر ومتى تخبر هو أمر يرجع إليك. وقبل أن تقوم

قد لا تعمل العقاقير المضادة للفيروس بنفس القوة التي كانت تعمل بها عندما بدأت في أخذها. وتُعرف هذه باسم مقاومة العلاج.

اطلب من طبيبك (الممارس العام) إحالتك لأخصائي الكبد لمناقشة ما إذا كان العلاج مناسباً لك، وما يجب أن يكون عليه نوع العلاج.

كيف يمكنني العناية بنفسني إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟

- ابق على اتصال منتظم بأخصائي الكبد الخاص بك أو بطبيبك (الممارس العام)
- تجنب شرب الكحوليات، أو أشرب كمية أقل. يمكن للكحوليات أن تزيد من فرص التطور إلى تليف الكبد أو سرطان الكبد
- تناول غذاء صحي ومتوازن
- مارس تمارين رياضية بانتظام
- قلل من ضغطك النفسية
- حاول أن تحتفظ بوزن صحي للجسم
- أحسن التحكم في ضغطك النفسية، واحصل على الدعم، وتمتع بالراحة على قدر ما تحتاج

يجد بعض الناس أن العلاج البديل أو التكميلي مثل التدليك، والوخز بالأبر والعلاج بالأعشاب مثل أعشاب الحليب يمكن أن يُحسن حياتهم ويقلل من الأعراض. ومع ذلك، هناك الكثير من الأعشاب الضارة للكبد. وتشمل الآتي: عشب كوهوش، عشب الشمعية (بابيري)، الدرقّة (سكالكاب) والناردين. قد تتفاعل أيضاً بعض الأعشاب مع أدوية أخرى. تأكد من مقابلة أخصائي الكبد في العلاج بالأعشاب لديه خبرة في معالجة التهاب الكبد الوبائي واستشير طبيبك (الممارس العام) بخصوص العلاجات التكميلية. اتصل بالمجلس المحلي لالتهاب الكبد الوبائي أو قم

إلى من يمكنني التحدث إذا كنت أريد معرفة المزيد عن التهاب الكبد الوبائي "ب"؟

للحصول على مزيد من المعلومات عن العلاج من التهاب الكبد الوبائي "ب"، والاختبارات المختلفة المتوفرة والتعايش مع التهاب الكبد الوبائي "ب"، قم بزيارة موقع شبكة الإنترنت الخاص بهيبياتيتيس أستراليا على

www.hepatitisaustralia.com

لدى مجالس التهاب الكبد الوبائي بالولاية والأقاليم القدرة على توفير معلومات محدودة وخدمة إحالة لحالات التهاب الكبد الوبائي "ب". بعض هذه المجالس مجهزة لتقديم خدمات شاملة. اتصل بأقرب مجلس منك لعلاج التهاب الكبد الوبائي على الرقم 1300 HEP ABC أو 1300 437 222

بذلك، تعلم الحقائق عن التهاب الكبد الوبائي "ب" حتى تكون لديك معلومات كافية. يمكنك أن تخبر الناس الذين تعيش معهم بأن هناك لقاح آمن وفعال متوفر. إن اللقاح يوصى به لأي شخص يعيش مع شخص مصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب" أو شريك جنسي لشخص مصاب بالتهاب الكبد الوبائي "ب". قدم لهم نسخة من هذه النشرة وشجعهم على الاتصال بمجلس التهاب الكبد الوبائي المحلي للحصول على مزيد من المعلومات وللحصول على الدعم.

أهم شيء يجب أن تتذكره أنه يتعين عليك الرعاية بنفسك، ا طرح أسئلة واحصل على معلومات.

قام كل من مجلس التهاب الكبد الوبائي
بكوينزلاند وهيئة هيبياتيتيس
أستراليا بإنتاج هذه النشرة
2008

hepatitis
australia





The Honda Foundation

The printing and distribution of this brochure is made possible by the generous support from the Honda Foundation.

www.hondafoundation.org.au

hepatitis australia

4257 6232 02 

4318 6232 02 

admin@hepatitisaustralia.com 

www.hepatitisaustralia.com 

PO Box 716 Woden ACT 2606 

INFOLINE: 1300 HEP ABC

or 1300 437 222