



عزم ملی برای حذف  
هپاتیت‌ها و ویروس  
تا سال ۱۴۱۰

همسو با سازمان جهانی بهداشت با شعار

سرمایه‌گذاری به منظور

حذف هپاتیت

«Invest in eliminating hepatitis»

# سبک زندگی در مبتلایان به هپاتیت C و B



World Health  
Organization



وزارت بهداشت، درمان  
و آموزش پزشکی

مرکز مدیریت بیماری‌های حاد و اکتوز  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت  
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی

## سیک زندگی در مبتلایان به هپاتیت C

رعایت موارد زیر در بیماران می‌تواند به کم کردن

آسیب کبدی و پیشگیری از انتقال بیماری کمک نماید:

- مصرف مواد غذایی سالم و رژیم غذایی متعادل
- ورزش به طور مرتب
- قطع مصرف الکل یا حداقل کاهش مصرف الکل
- قطع مصرف سیگار و مواد دخانی
- پرهیز از مصرف سرنگ و سوزن به صورت مشترک با دیگران
- استفاده از تیغ ریش تراشی و مسواک به صورت شخصی

## سوالات متداول در خصوص شیوه زندگی مبتلایان به هپاتیت C

آیا کاری وجود دارد که انجام آن کار به هر دلیل، باعث بدتر شدن بیماری شود؟

نوشیدن الکل می‌تواند باعث آسیب به کبد شود. اگر فردی هپاتیت C دارد باید سعی کند از مصرف الکل خودداری نموده یا مصرف آن را به حداقل میزان برساند. در صورتی که فرد معتاد به الکل بوده و قادر به ترک آن نیست باید با پزشک خود موضوع را مطرح نموده و با کمک پزشک اقدام به ترک الکل نماید.

آیا فعالیت دیگری وجود دارد که فرد مبتلا به هپاتیت C می‌تواند برای کمک به خودش انجام دهد؟

علاوه بر اجتناب از مصرف الکل، رعایت موارد زیر می‌تواند کمک کننده باشد:

- کنترل وزن با رژیم سالم
  - ورزش منظم
  - پرهیز از کشیدن سیگار و مواد دخانی
  - واکسیناسیون هپاتیت B
- اضافه وزن، سیگار کشیدن و داشتن بیش از یک نوع هپاتیت، احتمال آسیب کبدی را در مبتلایان به هپاتیت C افزایش می‌دهد.

کنترل وزن  
 با رژیم سالم،  
 ورزش  
 منظم، پرهیز از  
 کشیدن سیگار  
 و مواد دخانی و  
 واکسیناسیون  
 هپاتیت B از جمله  
 مواردی است  
 که به افراد مبتلا  
 به هپاتیت کمک  
 می‌کند



# Hepatitis

## آیا بیماران مبتلا به هپاتیت C به رژیم غذایی خاصی نیاز دارند؟

اگر فردی مبتلا به هپاتیت C است معمولاً نیازی به تغییر رژیم غذایی خود ندارد اما باید مطمئن شود که رژیم غذایی وی سالم و متعادل است. رژیم غذایی شامل مقدار زیادی میوه و سبزی، غذاهای نشاسته‌ای، فیبر و پروتئین باشد. مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و فرآوری شده باید محدود شود. اگر کبد به شدت آسیب دیده باشد ممکن است پزشک مصرف نمک و پروتئین را محدود نماید تا از آسیب بیشتر به کبد پیشگیری شود.

## چگونه می‌توان از انتقال عفونت به دیگران پیشگیری نمود؟

با رعایت نکات زیر می‌توان خطر انتقال هپاتیت C را به دیگران کاهش داد:

- استفاده از مسواک، تیغ ریش تراشی به صورت کاملاً شخصی
- عدم استفاده از سرنگ و سوزن به طور مشترک
- تمیز کردن و استریل کردن وسیله تیز و برنده مصرفی و ترجیحاً، مصرف آن به طور شخصی

● استفاده از محلول‌های سفیدکننده خانگی برای تمیز کردن سطوحی که به خون آغشته شده

● پرهیز از اهدای خون

خطر انتقال هیپاتیت C از طریق ارتباط جنسی کم است. ولی اگر هنگام ارتباط جنسی خون وجود داشته باشد (مثل وجود خون قاعدگی) خطر انتقال افزایش می‌یابد.

**آیا لازم است فرد مبتلا به هیپاتیت C رئیس و همکاران خود را در جریان بیماری قرار دهد؟**

فرد مبتلا لازم نیست تا بیماری خود را اعلام نماید مگر این که نامبرده کارمند بهداشتی درمانی باشد.

**آیا فرد مبتلا به هیپاتیت C می‌تواند مسافرت دور و مسافرت به خارج از کشور داشته باشد؟**

مسافرت فرد مبتلا به هیپاتیت C بلامانع است ولی بهتر است فرد قبل از سفر پزشک خود را در جریان قرار دهد؛ زیرا بیمار ممکن است نیاز به واکسیناسیون داشته باشد. یا برای نگهداری و حمل داروها نیاز به تأیید پزشک داشته باشد. به همراه داشتن سوابق پزشکی بیماری و نتایج آزمایش‌ها در جریان سفرهای دور می‌تواند مفید باشد.

**اگر فرد یا همسرش مبتلا به هیپاتیت C باشند آیا می‌توانند بچه دار شوند؟**

اگر فرد یا همسرش مبتلا به هیپاتیت C باشند آن‌ها می‌توانند بچه‌دار شوند اما احتمال کمی (۱ در ۲۰) برای انتقال ویروس از مادر به نوزاد وجود دارد. همچنین در صورتی که یکی از طرفین مبتلا باشند و ارتباط جنسی محافظت نشده داشته باشند احتمال انتقال ویروس از فرد مبتلا به دیگری وجود دارد ولی این احتمال کم است. بهتر است در صورتی که یکی از زوجین مبتلا هستند قبل از تصمیم به بارداری با پزشک خود مشورت کنند.

خطر انتقال

هیپاتیت C از

طریق ارتباط

جنسی کم

است. ولی اگر

هنگام ارتباط

جنسی، خون

وجود داشته باشد

خطر انتقال

افزایش می‌یابد

## سبک زندگی در بیماران مبتلا به هیپاتیت B

رعایت موارد زیر در بیماران می‌تواند به کم کردن آسیب کبدی و پیشگیری از انتقال بیماری به دیگران کمک نماید:

- مصرف مواد غذایی سالم و رژیم غذایی متعادل (مصرف بیشتر سبزی و میوه تازه، مصرف بیشتر ماهی و غذاهای دریایی، پرهیز از مصرف چربی و اغذیه آماده و مصرف بیشتر ویتامین B)

- ورزش به طور مرتب

- قطع مصرف الکل یا حداقل کاهش مصرف الکل

- قطع مصرف سیگار و مواد دخانی

- پرهیز از اهدای خون

- تلاش افراد چاق در جهت کاهش اضافه وزن

- پرهیز از مصرف سرنگ و سوزن به صورت مشترک با دیگران

- استفاده از تیغ ریش تراشی و مسواک به صورت شخصی

- پرهیز از ارتباط جنسی محافظت نشده با همسر/ شریک جنسی غیر ایمن

- واکسیناسیون همسر/ شریک جنسی غیر ایمن در صورت منفی بودن نتیجه آزمایش **HBs-Ag**

- استفاده از محلول‌های سفیدکننده خانگی

- برای تمیز کردن سطوحی که به خون

- آغشته شده

- پرهیز از اهدای خون



## سوالات متداول در خصوص شیوه زندگی در مبتلایان به هپاتیت B

آیا کاری وجود دارد که انجام آن به هر دلیل، باعث  
بدتر شدن بیماری شود؟

نوشیدن الکل می‌تواند باعث آسیب به کبد شود. اگر فردی  
هپاتیت B دارد باید سعی کند از مصرف الکل خودداری  
نموده یا مصرف آن را به حداقل میزان برساند. در صورتی  
که فرد معتاد به الکل بوده و قادر به ترک آن نیست باید با  
پزشک خود موضوع را مطرح نموده و با کمک پزشک اقدام  
به ترک الکل نماید.

آیا فعالیت دیگری وجود دارد که فرد مبتلا می‌تواند  
برای کمک به خودش انجام دهد؟

علاوه بر اجتناب از مصرف الکل، رعایت موارد زیر می‌تواند  
کمک کننده باشد:

- کنترل وزن با رژیم سالم و ورزش منظم
  - پرهیز از کشیدن سیگار
  - پرهیز از مصرف سرنگ و سوزن و وسایل  
تیز و برنده به طور مشترک به منظور  
پیشگیری از ابتلای به سایر بیماری‌ها
- از جمله HIV و هپاتیت C
- اضافه وزن، سیگار کشیدن و  
ابتلای همزمان به چند  
بیماری، احتمال  
آسیب کبدی را



در مبتلایان به هپاتیت B افزایش می‌دهد.

### آیا بیماران مبتلا به هپاتیت B به رژیم خاصی نیاز دارند؟

اگر فردی مبتلا به هپاتیت B است معمولاً نیازی به تغییر رژیم غذایی خود ندارد اما باید مطمئن شود که رژیم غذایی وی سالم و متعادل است. رژیم غذایی باید شامل مقدار زیادی میوه و سبزی، غذاهای نشاسته‌ای، فیبر و پروتئین باشد. مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و فرآوری شده باید محدود شود. اگر کبد به شدت آسیب دیده باشد ممکن است پزشک مصرف نمک و پروتئین را محدود نماید تا از آسیب بیشتر به کبد پیشگیری شود.

### آیا فرد مبتلا به هپاتیت B می‌تواند مسافرت دور و به خارج از کشور داشته باشد؟

مسافرت فرد مبتلا به هپاتیت B بلامانع است ولی بهتر است قبل از سفر پزشک خود را در جریان قرار دهد؛ زیرا بیمار ممکن است نیاز به مصرف داروی پیشگیری و یا واکسیناسیون خاصی داشته باشد یا برای نگهداری و حمل داروها نیاز به تایید پزشک داشته باشد. به همراه داشتن سوابق پزشکی بیماری و نتایج آزمایش‌ها در جریان سفر می‌تواند مفید باشد.

### اگر فرد یا همسرش مبتلا به هپاتیت B باشند آیا می‌توانند بچه‌دار شوند؟

در صورتی که فقط مرد به هپاتیت B مبتلا باشد با تزریق واکسن و ایجاد ایمنی پس از آن در خانم، آن‌ها می‌توانند بچه‌دار شوند. در صورتی که خانم مبتلا به هپاتیت B باشد، باید همسر وی با دریافت واکسن هپاتیت B ایمن شود. جهت بارداری و تصمیم‌گیری برای شروع درمان، زوجین باید حتماً توسط پزشک ویزیت و مورد بررسی قرار گیرند. در خانم‌های HBs-Ag مثبتی که درمان نشده‌اند یا خانم‌هایی که تحت درمان یا تحت پروفیلاکسی با داروی TDF (تنوفویر دیس پروکسیل فومارات) هستند شیردهی به فرزند بلامانع است. درمان هپاتیت B در زن حامله با تنوفویر بلامانع است.

مصرف فرد مبتلا

به هپاتیت B

منعی ندارد ولی

بصتر است قبل

از سفر نزدیک

خود را در جریان

قرار دهد

# هپاتیت‌های B (بی) و C (سی) مهم‌ترین عوامل ایجاد کننده سرطان کبد هستند

