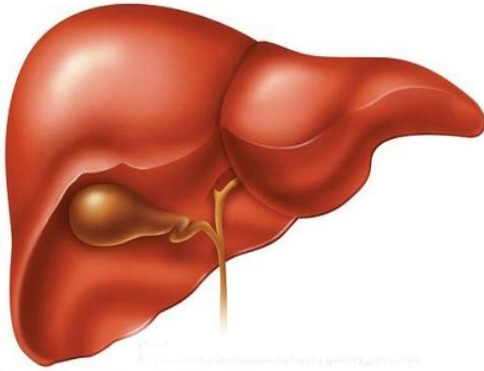


طرح شپ هپاتیت

آیا با کبد آشنا هستید؟

- بزرگترین غده بدن است و در قسمت راست و بالای شکم قرار دارد و در یک فرد بالغ حدود 1 تا 1/5 کیلوگرم وزن دارد.
- نقش مهم در فعالیتهای سوخت و ساز بدن
- تولید صفرا جهت هضم مواد غذایی چربی
- به دام انداختن و تصفیه سموم موجود در بدن
- محل اصلی متابولیسم داروها در بدن
- شرکت در خونسازی در دوره جنینی و پیش از تولید
- مهمترین ارگان در انعقاد خون با تولید فاکتورهای خونی
- مقاومت در برابر عفونتها
- تامین سریع انرژی بدن در هنگام ضرورت از مواد ذخیره شده در خود



هپاتیت چیست؟

1. هپاتیت به معنی التهاب بافت کبد است
2. دلایل مختلفی برای ایجاد هپاتیت وجود دارد:
- (ویروس، الکل، داروها، سموم، بیماری خود ایمن، مواد غذایی نامناسب مانند مواد پرچرب، بیماریهای متابولیک مانند دیابت)
3. برخی از هپاتیت ها، واگیر یعنی مسری و برخی غیرواگیر یا غیر م سری هستند.
4. عدم درمان به موقع هپاتیت، موجب مراحل پیشرونده بیماری یعنی سیروز و سرطان کبد خواهد شد.

هپاتیت و تاثیرات اجتماعی

- وجود انگ بر روی بیماران در بعضی جوامع، باعث مخفی ماندن هرچه بیشتر این بیماری و انتشار آن در سکوت میشود.
- جامعه ای میتواند به سمت شعار سازمان جهانی بهداشت یعنی، حذف هپاتیت ویروسی تا سال 2030 حرکت کند که هیچگونه انگ و تبعیضی بین مردم با بیماران مبتلا به هپاتیت نباشد.
- نکته: حداقل 25٪ از بیماران به علت انگ و تبعیض و سایر فشارهای اجتماعی نمی توانند بیماری خود را با دوستان و افراد فامیل در میان بگذارند.

هپاتیت و تاثیرات اقتصادی

- هزینه های کمرشکن درمان هپاتیت اگر بر دوش خانواده ها باشد از هم پاشیدن اقتصاد خانواده میشود.
- لزوم حمایت بیمه های سلامت از درمان بیماران مبتلا به هپاتیت
- در کشورمان به کمتر از 5 میلیون تومان کاهش پیدا کرده است.

HIV و هپاتیت

- حدوداً 10٪ از افرادی که با HIV زندگی میکنند به هپاتیت B مزمن مبتلا هستند.
- بیماریهای کبدی دومین علت فوت مبتلایان به HIV میباشند. (اولین علت مرحله ایدز بیماری است)
- ویروس هپاتیت B (100 برابر) و ویروس هپاتیت C (10 برابر) از ویروس HIV مسری تر است.
- ویروس هپاتیت 7 تا 10 روز میتواند در خارج از بدن زنده بماند.
- ویروس HIV تا چند ساعت میتواند در خارج از بدن زنده بماند.

الکل و کبد

منظور از الکل، اتانول است ماده اصلی همه مشروبات الکلی (آبجو، شراب، عرق، ویسکی و غیره ...) با فرمول شیمیائی C_2H_5OH عوارض الکل عبارتند از:

- 1- کبد چرب الکلی: الکل در کبد مانع متابولیسم چربی از یک طرف و افزایش سنتز چربی از طرف دیگر میشود، در نتیجه چربی در کبد تجمع و روسوب کرده منجر به کبد چرب میشود.
- 2- هیپاتیت مزمن الکلی: الکل از طریق مختلفی سبب التهاب کبد می شود.
- 3- سیروز الکلی: جایگزینی بافت فیبروز و عملکردی بجای بافت نرمال کبد که در اثر مصرف دراز مدت و مزمن الکل ایجاد میشود .

کبد چرب یا fatty liver چیست؟

کبد چرب حالتی برگشت پذیر از تجمع واکوئول های چربی در سلول های کبدی است که با التهاب کبد مشخص می شود .

- این حالت ممکن است در افرادی که مصرف مزمن الکل دارند و یا مبتلا به بیماریها و اختلالا بالینی مانند دیابت، چاقی و سوء تغذیه هستند، روی دهد. در نهایت منجر به مرگ انسان می شود.

یرقان یا زردی چیست؟

به معنی تغییر رنگ و زرد شدن پوست، صلبیه ی غشاهای مخاطی ناشی از بالا رفتن بیلی روبین خون و رسوب آن در مخاطات مثل سفیدی چشم و پوست بالا رفتن غلظت پلاسما بیلی روبین اغلب ناشی از بیماری های پیش کبدی، کبدی مانند هیپاتیت و پس کبدی مانند سنگ کیسه صفرا است.

نکته: زردی ناشی از بیماری خونی به رنگ کهربایی (زردی نسبتاً تیره) نزدیک تر است زردی ناشی از بیماریهای کبدی به رنگ نارنجی نزدیک تر است.

نکته: در صورتیکه زردی پس از هفته اول تولد بروز کند ممکن است به علت مصرف شیر مادر باشد که ممکن است بر اساس توصیه پزشک شیر قطع و پس از چند روز مجددا شروع شود.

سیرو کبدی (cirrhosis) چیست؟

سرطان کبد از رشد سرطانی و خارج از برنامه سلول های کبد ایجاد می شود که به صورت یک توده در قسمت فوقانی رات شکم و با علائم عمومی مانند زردی و ضعف خود را نشان می دهد.

از علل ایجاد سرطان کبد میتوان به هیپاتیت های مزمن ویروسی، مصرف مزمن الکل، کبد چرب و ابتلا به قارچ آفلاتوکسین اشا ره نمود. آفلاکوکسین: این سم از رشد نوعی قارچ روی غذاها- خشکبار- سوسیس و کالسیای و نان- میوه های خشک در شرایط (گرم و مرطوب) تولید میشود. که باعث ایجاد سرطان دستگاه گوارش خصوصا سرطان کبد میشود .

چرخه خطرناک آفلاتوکسین موجود در کپک نان خشکها !

جمع آوری نان خشک های مخلوط با نان کپک زده استفاده از نان خشکها به عنوان غذای دام در دامداریها مصرف انسانی شیر و لبنیات دامداریها توجه: سم آفلاتوکسین، سرطان زا است و در اثر حرارت و حتی با پاستوریزاسیون و استریلیزاسیون از بین نمی رود ! توصیه : نان خشکهایی را که کپک زده اند، جدا از نان خشکهای دیگر در ظرف آشغال بیاندازید .

گروه های پرخطر در ابتلا به بیماری هپاتیت

- مصرف کنندگان مواد مخدر تزریقی
- افرادی که تماس جنسی محافظت نشده دارند
- همسران افراد مبتلا به هپاتیت
- نوزادان مادران مبتلا به هپاتیت B و C
- افراد دریافت کننده عضو و بافت پیوندی
- دریافت کنندگان اقدامات تاتو و خالکوبی
- افراد دریافت کننده خون و فرآورده های خونی مانند بیماران هموفیلی و تالاسمی

گروه های در معرض خطر ابتلا به بیماری هپاتیت

- کارشناسان سیستم بهداشتی درمانی
- کارکنان نیروهای انتظامی و زندانبانان درگیر با مجرمین
- امدادگران حوادث و سوانح
- کارشناسان آزمایشگاه جنائی و صحنه جرم
- کارگران بیمارستانها
- آرایشگران- پاکبانان و رفتگران شهرداری

علائم عمومی هپاتیت

- خستگی
- احساس ناراحتی در ناحیه شکم
- تهوع و استفراغ
- کاهش اشتها
- زردی
- تب

راه های عمده پیشگیری از هپاتیت

- برای هپاتیت A و E
- رعایت موازین بهداشتی شستن درست دست با آب و صابون مخصوصا بعد از اجابت مزاج و قبل از خوردن غذا
- استفاده از آب و غذای سالم
- استفاده از توالت بهداشتی با رعایت موازین بهداشتی
- برای هپاتیت B و C
- روابط جنسی محافظت شده با کاندوم
- استفاده از سرنگ استریل

- عدم به اشتراک گذاری وسایل شخصی مانند مسواک و ...
- واکسیناسیون (واکسن هپاتیت B)

هپاتیت با چه عواملی ایجاد میشود؟

هپاتیت میتواند به دلیل عوامل زیر ایجاد شود:

1. عوامل عفونی:
 - ویروسها
 - باکتری ها
 - انگلها
2. بیماری خود ایمنی
3. بیماریهای متابولیکی
4. داروها وسموم
5. الکل
6. کبد چرب
7. عوامل کاهنده جریان خون کبد (شوک کبدی): نارسایی قلبی و نارسایی عروقی
8. بیماریهای ژنتیکی: ابتلا به بیماریهایی مثل آلفا یک آنتی تریپسین، ویلسون، هموکروماتوز و ...

هشدار در مورد اقدامات غیر بهداشتی!

یکی از راه های ابتلا به بیماری هایی نظیر هپاتیت B-C-D و همچنین بیماری HIV/AIDS فرورفتن سرسوزن و هر گونه وسیله نوک تیز و برنده آلوده به ویروس در بدن انسان است .
هشدار! اخیرا مشاهده میشود در منازل و سایر مکانها که دستگاه گلوکومتر برای اندازه گیری قند خون موجود است ، از لانست های آنها که جهت سوراخ کردن نوک انگشت برای تهیه نمونه خون بکار میرود بصورت مشترک و برای چند نفر استفاده میشود که کار بسیار اشتباه و غلطی است.
توجه: هر سوزن لانست برای یک نفر و برای یکبار استفاده می باشد .

هپاتیت در اثر باکتری و انگلها

تعدادی از باکتریها،

با ایجاد کیستهای چرکی در کبد باعث التهاب آن و هپاتیت میشوند مانند اشريشياکولي و بروسلا ابتلا به بعضی انگلها، نیز باعث ایجاد هپاتیت میشود مانند تریپانوزوما و لسمانیا، کیست هیداتید

توصیه های مهم برای افراد حامل بیماری هپاتیت

برای بررسی وضعیت کار کبد خود، جهت معاینه و انجام آزمایشات خون هر 6 ماه یکبار به پزشک مراجعه کنند.
کلیه اعضای خانواده (همسر، فرزندان و کسانی که در یک مکان و با هم زندگی میکنند باید بر علیه هپاتیت B واکسینه شوند).

در صورت مراجعه به دندانپزشک، آزمایشگاه، پزشک و اصولاً هر جای دیگر که خطر ویروس به دیگران وجود دارد حتماً آنان را از وجود هپاتیت در بدنشان آگاه کنند.
از اهدای خون خودداری کنند.
افراد چاق تلاش کنند تا وزن خود را کم کنند.
از وسایل و لوازم شخصی مثل مسواک، تیغ، ریش تراش، حوله و ... هرگز به صورت مشترک استفاده نکنند.
نکته: تماسهای عادی، مانند معاشرت، دست دادن، و در یک اتاق کار کردن، خطری را متوجه دیگران نمیکند.

دوران نهفتگی یا کمون چیست؟

زمان بین مواجهه فرد با عامل بیماریزا با بروز علائم و نشانه های بیماری در آن فرد را دوران نهفتگی یا کمون میگویند.
توجه: معمولاً در این دوران انتقال عامل بیماری از فرد مبتلا به افراد سالم صورت میگیرد

اقدامات مهم مراقبت از کبد

- بهداشت فردی را رعایت نمودن و از وسایل شخصی مجزا استفاده کنید.
- از ریختن و پاشیدن خون و بزاق و دیگر مایعات بدن در محیط جلوگیری کرده و در صورت وقوع، آن محل را با محلول هیپوکلریت 10% یا آب ژوال ضد عفونی نمایید.
- از تماس مستقیم خون، بزاق یا دیگر مایعات بدن با فردی که زخم باز در پوست دارد جلوگیری کنید.
- از تماس خون، بزاق یا دیگر مایعات بدن با مخاط افراد تحت تماس (مثل مخاط چشم، از طریق جنسی) جلوگیری نمایید.
- اگر در خانواده فردی مبتلا به هپاتیت B است باید سایر اعضاء با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی نسبت به انجام واکسیناسیون در سه نوبت اقدام نمایند.
- (مراقب باشید تا سه نوبت واکسیناسیون طی شش ماه کامل شود)
- از تماس جنسی با همسر خود تا کامل شدن واکسیناسیون (سه نوبت) خودداری نموده و در صورت رابطه جنسی در این مدت حتماً از کاندوم استفاده کنید.
- لازم به ذکر است که در صورت واکسیناسیون کامل اعضاء خانواده فرد مبتلا، میتوانید با راحتی آرامش به ارتباط قبلی خود با ایشان ادامه دهید.
- در صورت مراجعه به دندان پزشک و یا داشتن عمل جراحی حتماً بیماری خود را با پزشک در میان بگذارید.
- در مراحل اولیه هپاتیت، احساس خستگی از علائم شایع میباشد لذا لازم است برنامه هایی جهت محدود کردن فعالیتهای تنظیم نم آید.
- در مراحل اولیه هپاتیت به دلیل بی اشتها، تهوع یا استفراغ یک برنامه غذایی به صورت وعده های کوچک غذایی که شامل رژیم غذایی کم چرب، پرکربوهیدرات و پرکالری است را رعایت نمایید.
- به یاد داشته باشیم:
- تماسهای عادی و روزمره مانند دست دادن، معاشرت کردن، در یک کلاس حضور داشتن، یا در یک مکان غذا خوردن، خطر انتقال بیماری را به دنبال ندارد و نیاز به کناره گیری از فرد بیمار نیست.

ازدواج و هپاتیت

اصولاً منعی برای ازدواج مبتلایان هپاتیت وجود ندارد. پیشنهاد میشود زفین آزمایش دده و در صورت لزوم واکسن هپاتیت b را تزریق نموده و مشاوره دریافت کنند.
نکته:

توصیه میشود افراد متأهل مبتلا به هپاتیت جهت بچه دار شدن، حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.