

خوب زیستن همراه با ویروس هپاتیت سی Living well with hepatitis C virus

چگونه از انتقال HCV به دیگران جلوگیری کنم؟

ویروس هپاتیت سی از طریق تماس خونی گسترش می‌یابد. با اینکه احتمال خطر پخش ویروس از طریق سایر مایعات بدن مثل مایع منی و ترشحات واژن اندک است، احتمال انتقال HCV زمانی افزایش می‌یابد که در آن مایعات خون وجود داشته باشد.

اگر به HCV مبتلا هستید، با انجام این کار ها احتمال سرایت ویروس به دیگران را کاهش دهید:

- وسایل مصرف مواد مثل نی، پیپ، اجاق، فیلتر، آب، سوزن یا سرنگ را به طور مشترک استفاده نکنید
- هیچ وقت خون، اسپرم، بافت و اعضاء بدن تان را اهدا نکنید
- در صورت اهدای خون، دریافت فرآورده های خونی یا پیوند عضو، این موارد را به مراقبتگر بهداشتی اطلاع دهید
- به هر فردی که در تماس مستقیم با خون شما بوده توصیه کنید به واحد بهداشت همگانی منطقه یا مراقبتگر بهداشتی مراجعه کند
- مراقبتگر بهداشتی، دندانپزشک و هر فرد دیگری که ممکن است در تماس با خون تان قرار بگیرد مثل فردی که خالکوبی (تتو)، پیرسینگ، الکترولیز، یا طب سوزنی انجام می دهد، را از بیماری تان مطلع کنید. با این کار به آنها امکان می دهید که اقدامات احتیاطی لازم را برای جلوگیری از انتقال ویروس انجام بدهند
- رابطه جنسی ایمن تر داشته باشید. با شریک(های) جنسی تان درباره انجام آزمایش های مربوط به عفونت های مقاربتی و عفونت های خونی و در مورد اینکه مبتلا به HCV هستید صحبت کنید
- از تیغ اصلاح، مسواک، نخ دندان، ناخن گیر، و هر وسیله دیگری که ممکن است به ذره ای خون آغشته شده باشد به صورت مشترک استفاده نکنید
- جراحات و زخم های باز را تا زمان بهبودی پانسمان کنید
- وسایلی که به خون آلوده هستند (مانند باند، دستمال، تامپون، تیغ اصلاح، نخ دندان) را قبل از انداختن در سطل زباله، درون کیسه پلاستیکی جداگانه قرار دهید

علامت ویروس هپاتیت سی (HCV) چیست؟

بیشتر افرادی که HCV دارند از حال عمومی خوبی برخوردار هستند، هیچ نشانه ای در آنها دیده نخواهد شد، و حتی ممکن است ندانند که HCV دارند. ممکن است بعضی از افراد کسالت مختصری همراه با نشانه هایی داشته باشند که معمولاً پیرامون 6 هفته بعد از آلودگی به ویروس ظاهر می شوند. برای تشخیص اینکه HCV دارید یا خیر، نیاز به انجام آزمایش خون دارید.

حدود 75 درصد افرادی که با HCV زندگی می کنند، به بیماری مزمن (مادام العمر) مبتلا خواهند شد. کسانی که هپاتیت سی مزمن دارند ممکن است احساس خستگی کنند یا بی حال باشند یا شکم درد داشته باشند.

کسانی که هپاتیت سی دارند، اگر درمان نشوند دچار بیماری جدی خواهند شد. این امر می تواند به بروز زخم کبد (سیروز)، نارسایی کبد یا سرطان کبد در تعداد کمی از افراد بیانجامد.

آیا واکسنی برای ویروس هپاتیت سی وجود دارد؟

هیچ واکسنی برای ویروس هپاتیت سی وجود ندارد.

آیا درمانی برای ویروس هپاتیت سی وجود دارد؟

آری. هپاتیت سی درمان پذیر است. بیمه ی درمانی شما را برای درمان هپاتیت سی پوشش می دهد. این داروها عوارض جانبی کمی دارند و استفاده از آنها از داروهای قدیمی تر آسان تر است (نیازی به تزریق ندارند). بیشتر بیماران در مدت 8 تا 12 هفته از هپاتیت سی درمان می شوند. پس از درمان شدن، احتمال ابتلای مجدد به هپاتیت سی وجود دارد.

اگر هپاتیت سی مزمن دارید، باید به طور مرتب مراقبتگر بهداشتی خود را ببینید. در هنگام مراجعه، ممکن است معاینه ی جسمی و سایر آزمایشها انجام دهید تا عملکرد کبد شما را بررسی کنند. همچنین ممکن است برای آزمایش بیشتر به متخصص ارجاع داده شوید. درمان زود هنگام می تواند از تبدیل عفونت به بیماری جدی کبد، سرطان کبد یا نیاز به پیوند کبد جلوگیری کند.

- سطوحی که ممکن است با خون آلوده شده باشند با محلول تازه سفید کننده خانگی تمیز و ضد عفونی کنید. محلول سفید کننده از ترکیب 1 قسمت سفید کننده با 9 قسمت آب درست می شود. محلول باید حداقل 10 دقیقه روی سطح بماند و سپس پاک شود
- تغذیه با شیر مادر خطری ندارد، مگر اینکه نوک پستان یا هاله پستان مادر شیرده ترک خورده یا خونریزی داشته باشد. در چنین حالتی، باید تا زمان بهبودی کامل، شیر دوشیده شده و دور ریخته شود تا ویروس از طریق خون سرایت نکند. هنگامی که ترک خوردگی یا خونریزی نوک پستانها یا هاله پستان بهبودی پیدا کند، می توانید شیردهی از راه پستان را دوباره از سر بگیرید
- استرس خود را کاهش دهید و به اندازه کافی بخوابید
- در برابر سایر بیماری ها از خود محافظت کنید. واکسن های زیر برای افرادی که در هر زمان به HCV مبتلا بوده اند رایگان است:
- واکسن های ویروس هپاتیت آ و ب (اگر تاکنون خود را واکسینه نکرده اید). عفونت ویروس های هپاتیت آ و ب ممکن است منجر به آسیب های کبدی در آینده شوند
- واکسن پلی ساکارید پنوموکوک را دریافت کنید
- واکسن آنفولانزا. برای اینکه به بهترین شکل از خودتان مواظبت کنید، هر ساله به محض موجود شدن واکسن (معمولاً در ماه اکتبر) از آن استفاده کنید

چه کاری انجام بدهم تا در حد امکان سالم بمانم؟

- برای بهبود وضعیت سلامتی خود با وجود ابتلا به ویروس هپاتیت سی، با این بیماری بیشتر آشنا شوید و این موارد را در نظر بگیرید:
- از درمان های ضد ویروسی با اثر مستقیم (DAA) که از طریق برنامه BC PharmaCare برای همه بریتیش کلمبیایی های مبتلا به HCV در دسترس است، استفاده کنید. درمان زودهنگام می تواند از تبدیل شدن این بیماری به یک بیماری جدی کبدی جلوگیری کند
- اطلاعات بیشتری در باره هپاتیت سی از مراقبتگر بهداشتی، واحد بهداشت منطقه و گروه های پشتیبانی بگیرید
- از مصرف الکل بپرهیزید چرا که این کار می تواند باعث آسیب بیشتر در کبد شما شود اگر الکل مصرف می کنید، سعی کنید مقدار مصرف را کاهش دهید
- از مصرف مواد مخدر و سیگار کشیدن پرهیز کنید
- فقط از داروهای بدون نسخه و تجویز شده، یا سایر داروهای گیاهی مطابق با توصیه های مراقبتگر بهداشتی خود استفاده کنید
- وزن مناسب تان را حفظ کنید

برای کسب اطلاعات بیشتر

- [HealthLinkBC File #40a](#) ویروس هپاتیت سی
- [آموزش درباره هپاتیت در کانادا](#)
- [بنیاد کبد کانادا](#)
- [وبسایت CATIE - سلامت کبد در بلند مدت](#)
- اطلاعات درباره کاهش آسیب:
- [HealthLinkBC File #102a](#) درک بهتر روند کاستن از آسیب: مصرف مواد
- اطلاعات درباره بیماری ها:
- [HealthLinkBC File #97](#) تماس با خون یا مایعات بدنی: پیشگیری از عفونت
- [HealthLinkBC File #25a](#) واکسن هپاتیت ب
- [HealthLinkBC File #33](#) واکسن هپاتیت A
- [HealthLinkBC File #62c](#) واکسن دوگانه پنوموکوکی (PCV 20)
- [HealthLinkBC File #12d](#) واکسن غیرفعال آنفولانزا (فلو)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

برای دیگر پرونده های آگاهی رسانی هلتلینک بی سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-800- (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنایان یا کم شنوایان، با 1-800-1-800 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می گردد.