

زندگی سالم همراه با عفونت ویروس هپاتیت ب Living well with hepatitis B virus infection

چگونه می‌توانم از گسترش ویروس هپاتیت ب (HBV) جلوگیری کنم؟

ویروس هپاتیت ب (HBV) از طریق تماس با خون یا ترشحات بدن فرد مبتلا به هپاتیت ب منتقل می‌شود.

برای پیشگیری از ابتلاء به HBV واکسن وجود دارد. واکسن هپاتیت ب به عنوان بخشی از واکسیناسیون دوران کودکی نوزادان به صورت رایگان ارائه می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر این فایل را ببینید:

[HealthLinkBC File #105](#) واکسن دیفتی، کزاز، سیاه سرفه، هپاتیت ب، فلج کودکان، و هموفیلوس آنفلوآنزا نوع ب (DTaP-HB-IPV-[Hib](#)).

همچنین این واکسن به طور رایگان به کسانی هم که در سال 1980 یا پس از آن به دنیا آمده اند و افراد متعلق به گروه‌های در معرض خطر مانند افرادی که تماس جنسی با مبتلایان به HBV دارند یا با آنها در یک خانوار زندگی می‌کنند و ارائه دهندگان خدمات سلامت ارائه می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر این فایل را ببینید: [HealthLinkBC File #25a](#) **واکسن هپاتیت ب**

اگر به عفونت شدید یا مزمن HBV مبتلا هستید، می‌توانید احتمال انتقال این ویروس به دیگران را با رعایت موارد زیر کاهش دهید:

- اگر باردار هستید، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید، چرا که خطر سرایت این ویروس به نوزاد شما وجود دارد. این خطر را می‌توان تا حد زیادی از طریق گلوبولین ایمنی هپاتیت ب (HBIG) و دوز اول واکسنهای هپاتیت ب در هنگام تولد کاهش داد. ممکن است برای پیشگیری بیشتر از احتمال سرایت ویروس به نوزادان، پیش از زایمان به شما داروهای ضدویروس داده شود. تغذیه با شیر مادر یا شیردهی از سینه برای نوزاد، در صورتی که نوک پستانتان دچار خراش یا خونریزی نباشد، خطری ندارد.

- از استفاده مشترک از ابزار برای استنشاق، کشیدن یا وسایل تزریق مواد مانند نی، پیپ، وسایل پخت، فیلتر، آب، سوزن و سرنگ خودداری کنید.

- رابطه جنسی سالم داشته باشید. استفاده از لوازم جلوگیری (از جمله کاندوم) در هر نوبت برقراری رابطه جنسی، خطر ابتلاء به HBV و سایر بیماریهای مقاربتی را کاهش می‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر، این فایل را ببینید: [HealthLinkBC File #08o](#) **پیشگیری از بیماریهای آمیزشی مسری (STI)**

- شریک یا شرکای جنسی خود و افرادی که با آنها زندگی می‌کنید را به انجام آزمایش HBV تشویق کنید؛ آنها در صورت مبتلا نبودن، بهتر است واکسن HBV را دریافت کنند.

- افرادی که نتیجه آزمایش هپاتیت ب آنها مثبت بوده، واجد شرایط اهدای خون، اسپرم، اعضای بدن یا بافت‌های خود نیستند.

- اگر تا به حال فرآورده های خونی یا پیوندهای بافتی را اهداء یا دریافت کرده اید، به مراقبتگر بهداشتی خود اطلاع دهید.

- ارقام مراقبت شخصی یا وسایل پزشکی مانند تیغ تراش، مانند مسواک، سوهان ناخن را که ممکن است به مقادیر اندکی از خون آغشته باشند، با دیگران به اشتراک نگذارید.

- تمام بریدگیها و زخمهای باز را تا زمان ترمیم، با نوار زخم ببندید.
- وسایل آغشته به خون خود مانند نوار زخم، دستمال کاغذی، تامپون، تیغ ریش تراش یا نخ دندان را قبل از انداختن در سطل زباله در کیسه پلاستیکی جداگانه قرار دهید.

- از محلول سفید کننده با نسبت 9 پیمانه آب و 1 پیمانه سفیدکننده برای تمیز کردن قسمت هایی از منزل خود یا وسایل شخصی که ممکن است به خون شما آلوده شده باشند، استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر این فایل را ببینید: [HealthLinkBC File #97](#) **تماس با خون یا مایعات بدنی: پیشگیری از عفونت**

- به هر کسی که در معرض خون یا ترشحات بدنی شما قرار گرفته است، اطلاع دهید که شما مبتلا به هپاتیت ب هستید. آنها براساس نوع تماس و سابقه واکسیناسیون خود، ممکن است نیاز به انجام آزمایش خون یا دریافت واکسن هپاتیت ب و گلوبولین ایمنی هپاتیت ب (HBIG) داشته باشند. واکسن هپاتیت ب و گلوبولین ایمنی هپاتیت ب (HBIG) می‌تواند خطر ابتلا به عفونت HBV را در صورتی که فرد مستعد ابتلاء باشد، کاهش دهد. اگر تماس افراد با ویروس از طریق تماس جنسی بدون مراقبت یا تماس با بریدگی پوستی یا غشاء مخاطی چشم، دهان یا بینی بوده باشد، آنها باید در اسرع وقت، ترجیحاً در مدت 48 ساعت، برای ویزیت به یک مراقبتگر بهداشتی مراجعه کنند.

ویروس هپاتیت ب از چه راههایی منتقل نمی‌شود؟

HBV از راه‌های زیر منتقل نمی‌شود:

- تماس کوتاه مثلاً در محیط اداری یا مدرسه
- سرفه یا عطسه
- تماس های بدنی مثل بغل کردن و بوسیدن
- استفاده مشترک از ظروف یا کارد و چنگال و هم غذا شدن
- تغذیه با شیر مادر یا شیردهی از سینه، مگر در صورتی که نوک پستان دچار زخم یا خونریزی باشد
- پوست سالم و آسیب‌نیده اشخاص دیگری که با ترشحات بدنی شما مثل بزاق، ادرار، مدفوع یا ماده استفراغ تماس پیدا کرده باشد

ویروس هپاتیت ب چگونه بر افراد تاثیر می‌گذارد؟

بزرگسالان و کودکان 5 سال یا بزرگتر ممکن است دارای علائمی مانند حالت تهوع، استفراغ، درد شکمی، خستگی مفرط، تب، بی اشتها، یرقان یا زرد شدن پوست باشند. در بیشتر کودکان کمتر از 5 سال و بزرگسالان با سیستم ایمنی ضعیف هیچگونه علائمی دیده نمی‌شود.

اکثر بزرگسالان این ویروس را دفع می‌کنند و کاملاً بهبود می‌یابند. کمتر از 8 درصد بزرگسالان سالم به عفونت مزمن HBV دچار می‌شوند، در حالی که بیشتر نوزادانی که در حین تولد به این ویروس مبتلا می‌شوند، به عفونت مزمن دچار خواهند شد. این عفونت ممکن است در درازمدت به زخم کبدی که به نام سیروز شناخته می‌شود منجر شود. سیروز می‌تواند سبب نارسایی و سرطان کبد در تعداد کمی از افراد شود. اگر مبتلا به عفونت مزمن

HBV هستید، باید با مراقبتگر بهداشتی خود درباره معاینه منظم مربوط به سرطان کبد صحبت کنید.

آیا درمانی برای هپاتیت ب وجود دارد؟

درمانی برای عفونت حاد هپاتیت ب وجود ندارد.

عفونت مزمن هپاتیت ب را می توان با داروهای خوراکی که سرعت رشد آسیب کبدی و احتمال ابتلاء به سرطان کبد را کاهش می دهند درمان کرد. اما درمان دائمی وجود ندارد.

به طور مرتب برای ویزیت به مراقبتگر بهداشتی خود مراجعه کنید و نحوه کارکرد کبدتان را ارزیابی کنید که معلوم شود آیا نیاز به درمان دارید یا خیر.

با وجود ابتلاء به HBV برای سالم ماندن بهتر چه کارهایی می توانم انجام دهم؟

- از مصرف الکل خودداری کنید، زیرا آسیب کبدی ناشی از HBV را افزایش می دهد

- مهم است که عفونت HBV را کنترل و از خود به خوبی مراقبت کنید HBV نباید مانع کار کردن، تحصیل یا سایر فعالیت های شما بشود

- از مراقبتگر بهداشتی خود، واحد بهداشت محلی، گروه های پشتیبانی یا بنیاد کبد کانادا به آدرس وبسایت Help4HepBC.ca یا www.liver.ca درباره HBV اطلاعات بیشتر کسب کنید

- به طور مرتب و معمولاً سالی دو بار به مراقبتگر بهداشتی خود مراجعه کنید

- قبل از مصرف هر گونه داروی جدید یا ویتامین از جمله داروهای بدون نسخه و گیاهی از مراقبتگر بهداشتی خود سوال کنید. ایبوپروفن مصرف نکنید

- آزمایش مربوط به ویروس HIV یا هپاتیت ث و سایر بیماری های مقاربتی را انجام دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر این منابع را ببینید:

<https://smartsexresource.com>،

<https://getcheckedonline.com>، HealthLinkBC File #08m

اچ آی وی و آزمایش های اچ آی وی و [HealthLinkBC File #40a](https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files) ابتلا به ویروس هپاتیت سی

- اگر واکسن هپاتیت آ را پیش از این دریافت نکرده اید، آن را دریافت کنید. این واکسن برای افراد مبتلا به هپاتیت ب رایگان است. برای اطلاعات بیشتر این فایل را ببینید: [HealthLinkBC File #33](https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files) واکسن هپاتیت آ

- واکسن پلی ساکارید پنوموکوک و یادآور آن را بعد از 5 سال دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر این فایل را ببینید: [HealthLinkBC File #62c](https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files) واکسن دوگانه پنوموکوکی (PCV 20)

- هرسال واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنید. این واکسن برای افراد مبتلا به هپاتیت ب رایگان و معمولاً در ماه اکتبر در دسترس است. برای مصونیت بهتر، باید این واکسن را به محض ارائه دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر این فایل را ببینید: [HealthLinkBC File #12d](https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files) واکسن آنفلوآنزای غیرفعال

- تغذیه سالم و مغذی که در راهنمای تغذیه کانادا (Eating Well with Canada's Food Guide) تشریح شده است داشته باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر اینجا را

ببینید: <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire.html>

- مرتب ورزش کنید

- سیگار نکشید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ترک سیگار این فایل را ببینید: [HealthLinkBC File #30c](https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files) ترک دخانیات

- اگر مواد تزریقی می کنید، می توانید خطر ابتلاء به هپاتیت ب و سایر پاتوژن های خونی را از طریق به اشتراک نگذاشتن وسایل مصرف مواد و استفاده از وسایل استریل در هر بار تزریق کاهش دهید. برای کسب اطلاعات درباره کنترل مصرف مواد از HeretoHelp در وبسایت www.heretohelp.bc.ca یا برای دریافت خدمات و حمایت 24 ساعته با شماره رایگان 6789-310 تماس بگیرید

- اگر از مواد استفاده می کنید، برای کسب اطلاعات بیشتر درباره شناسایی، پیشگیری از مسمومیت با مواد و «برنامه نالوکسون را به خانه ببرید بی سی» (Take Home Naloxone Program)، منبع Toward the Heart را به آدرس <https://towardtheheart.com> را ببینید



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

برای دیگر پرونده های اطلاع رسانی HealthLinkBC، از www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files دیدن کنید یا به واحد بهداشت همگانی محل خود مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اورژانسی در بریتیش کلمبیا از www.healthlinkbc.ca دیدن کنید یا با شماره 1-800-663-4689 (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کم شنوا با شماره 1-800-663-4689 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، بنا به درخواست موجود است.