

پمفلت آموزشی در خصوص روز جهانی

هپاتیت و پیشگیری از ابتلاء به هپاتیت



روز جهانی هپاتیت، فرصتی است برای افزایش آگاهی عمومی درباره این بیماری و اهمیت پیشگیری و درمان آن. هپاتیت، التهاب کبد است که می‌تواند به علت‌های مختلفی از جمله عفونت‌های ویروسی، مصرف الکل و برخی داروها ایجاد شود. با آگاهی از روش‌های پیشگیری، مانند واکسیناسیون و رعایت بهداشت، می‌توان از انتقال این بیماری جلوگیری کرد.

هپاتیت التهاب کبد است که به دلیل ویروس‌های عفونی و عواملی غیر عفونی مختلف ایجاد می‌شود و منجر به مشکلات سلامتی مختلفی می‌گردد که برخی از آن‌ها می‌توانند کشنده باشند. پنج نوع اصلی از ویروس هپاتیت وجود دارد که به آن‌ها نوع A، B، C، D و E گفته می‌شود. در حالی که همه آن‌ها باعث بیماری کبد می‌شوند، اما در جنبه‌های مهمی از جمله راه‌های انتقال، شدت بیماری، توزیع جغرافیایی و روش‌های پیشگیری متفاوت هستند. به ویژه، انواع B و C منجر به بیماری مزمن در صدها میلیون نفر می‌شوند و به طور مشترک شایع‌ترین علت سیروز کبدی، سرطان کبد و مرگ‌های مرتبط با هپاتیت ویروسی هستند. تخمین زده می‌شود که ۳۵۴ میلیون نفر در سراسر جهان با هپاتیت B یا C زندگی می‌کنند و برای اکثر آن‌ها، آزمایش و درمان در دسترس نیست. برخی از انواع هپاتیت از طریق واکسیناسیون، آزمایش‌های تشخیصی، داروها و کمپین‌های آموزشی قابل پیشگیری هستند.

انواع هپاتیت

۱. هپاتیت نوع A

هپاتیت A یک التهاب کبدیست که می‌تواند باعث بیماری‌های خفیف تا شدید شود. ویروس هپاتیت (HAV) از طریق خوردن غذا و آب آلوده یا تماس مستقیم با فرد مبتلا منتقل می‌شود. تقریباً همه افراد به طور کامل از هپاتیت A بهبودی و برای همیشه مصونیت پیدا می‌کنند. اما درصد خیلی کمی از افرادی که به هپاتیت A مبتلا می‌شوند ممکن است به هپاتیت حاد دچار شوند و جانشان به خطر بیفتد. خطر ابتلا به هپاتیت A به نبود آب سالم و شرایط بهداشتی و نظافتی ضعیف (مثل دست‌های آلوده و کثیف) مرتبط می‌باشد. واکسن ایمن و مؤثری برای پیشگیری از هپاتیت A وجود دارد

علائم

مدت زمان نهفتگی هپاتیت A معمولاً ۱۴ تا ۲۸ روز است. علائم هپاتیت A می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد و شامل تب، کسالت، از دست دادن اشتها، اسهال، تهوع، ناراحتی شکمی، ادرار تیره و زردی (زرد شدن چشم‌ها و پوست) باشد. نه همه افرادی که آلوده شده‌اند، تمام این علائم را تجربه می‌کنند.

۲. هپاتیت نوع B

هپاتیت B یک عفونت ویروسی می باشد که به کبد حمله می کند و می تواند هم بیماری حاد و هم مزمن ایجاد کند. این ویروس بیشتر از مادر به بچه در حین زایمان و تولد منتقل می شود و همچنین از طریق تماس با خون یا سایر مایعات بدن در حین رابطه جنسی با شریک آلوده، تزریق های نایمن یا تماس با وسایل تیز . هپاتیت B با واکسن هایی که در دسترس و اثرگذار هستند ، قابل پیشگیری می باشد

علائم

بیشتر مردم وقتی تازه مبتلا می شوند، هیچ علامتی احساس نمی کنند . برخی افراد مبتلا به بیماری حاد با علائمی هستند که چند هفته طول می کشد :

- زردی پوست و چشم ها (یرقان)
- ادرار تیره
- احساس خستگی شدید
- تهوع

بزرگ ترها معمولاً علائم و نشانه های بیماری را بیشتر از کودکان نشان می دهند. شدت بیماری و نتایج مرگبار در گروه های سنی بالاتر بیشتر است. کودکان آلوده زیر ۶ سال معمولاً علائم قابل توجهی ندارند و فقط ۱۰٪ آنها دچار زردی می شوند. هپاتیت A گاهی عود می کند، به این معنی که شخصی که تازه بهبود یافته دوباره با یک اپیزود حاد دیگر بیمار می شود. این معمولاً با بهبودی همراه است .

پیشگیری

بهبود (sanitation) ، امنیت غذایی و واکسیناسیون موثرترین راه ها برای مبارزه با هپاتیت A هستند .

انتقال هپاتیت A می تواند با موارد زیر کاهش یابد :

- تامین آب آشامیدنی سالم به اندازه کافی
- دفع صحیح فاضلاب در جامعه
- رعایت بهداشت شخصی مثل شستن دست ها به طور منظم قبل از غذا و بعد از استفاده از توالت

- استفراغ
- درد در ناحیه شکم
- زمانی که حاد باشد، هپاتیت حاد می تواند منجر به

نارسایی کبد شود که ممکن است به مرگ منجر شود .

اگرچه بیشتر افراد از بیمار حاد بهبود می یابند، برخی از افرادی که هپاتیت B مزمن دارند، بیماری کبدی پیش رونده و عوارضی مانند سیروز و کارسینومای کبدی (سرطان کبد) را توسعه می دهند. این بیماری ها می توانند کشنده باشند.

پیشگیری

هپاتیت B قابل پیشگیری با واکسن است .

تمام نوزادان باید به محض تولد (در عرض ۲۴ ساعت) واکسن هپاتیت B را دریافت کنند. این واکسن با دو یا سه دوز واکسن هپاتیت B که حداقل چهار هفته فاصله دارند ادامه می یابد . معمولاً برای افرادی که سری واکسیناسیون سه دوزی را کامل کرده اند، نیازی به واکسن تقویتی نیست . این واکسن به مدت حداقل ۲۰ سال و احتمالاً تا پایان عمر از هپاتیت B محافظت می کند . هپاتیت B می تواند از مادر به کودک منتقل شود. این موضوع با مصرف داروهای ضد ویروس برای جلوگیری از انتقال به همراه واکسن قابل پیشگیری است .

علائم

بیشتر مردم در هفته‌های اول بعد از عفونت هیچ علامتی ندارند. ممکن است بین دو هفته تا شش ماه طول بکشد تا علائم ظاهر شوند. وقتی علائم بروز پیدا می‌کنند، ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- تب
- احساس خستگی شدید
- کاهش اشتها
- تهوع و استفراغ
- درد شکم
- ادرار تیره
- مدفوع رنگ‌پریده
- درد مفاصل
- زردی (زرد شدن پوست یا چشم‌ها).

پیشگیری

هیچ واکسن موثری برای هپاتیت C وجود ندارد. بهترین راه برای پیشگیری از این بیماری، جلوگیری از تماس با ویروس است.

ویروس هپاتیت C یک ویروس خون‌زا است و بیشتر عفونت‌ها از طریق تماس با خون ناشی از شیوه‌های غیرایمن تزریق، مراقبت‌های بهداشتی نایمن، انتقال خون بدون غربالگری، مصرف داروهای تزریقی و رفتارهای جنسی که منجر به تماس با خون می‌شود، رخ می‌دهد. به طور جهانی، تخمین زده می‌شود که حدود ۵۰ میلیون نفر به عفونت مزمن ویروس هپاتیت C مبتلا هستند و حدود ۱ میلیون عفونت جدید در هر سال اتفاق می‌افتد. سازمان بهداشت جهانی تخمین زده است که در سال ۲۰۲۲، حدود ۲۴۲ هزار نفر به دلیل هپاتیت C جان خود را از دست داده‌اند، که بیشتر به دلیل سیروز و کارسینومای هپاتوسلولار (سرطان اولیه کبد) بوده است. داروهای ضد ویروسی با اثر مستقیم (DAAs) می‌توانند بیش از ۹۵ درصد از افراد مبتلا به عفونت هپاتیت C را درمان کنند، اما دسترسی به تشخیص و درمان پایین است. در حال حاضر هیچ واکسن موثری علیه هپاتیت C وجود ندارد.



برای کاهش خطر ابتلا به هپاتیت B یا انتشار آن:

- با استفاده از کاندوم و کاهش تعداد شرکای جنسی، رابطه جنسی ایمن را رعایت کنید.
- از به اشتراک گذاشتن سوزن‌ها یا هر وسیله‌ای که برای تزریق مواد مخدر، سوراخ کردن یا تاتو کردن استفاده می‌شود، خودداری کنید.
- پس از تماس با خون، مایعات بدن یا سطوح آلوده، دستان خود را به طور کامل با صابون و آب بشویید.
- اگر در محیط بهداشتی کار می‌کنید، واکسن هپاتیت B دریافت کنید.

۳. هپاتیت نوع C

هپاتیت C التهاب کبد است که توسط ویروس هپاتیت C ایجاد می‌شود. این ویروس می‌تواند هم هپاتیت حاد و هم مزمن را ایجاد کند، که شدت آن از یک بیماری خفیف تا یک بیماری جدی و مادام‌العمر مانند سیروز کبدی و سرطان متغیر است.

هپاتیت نوع D

علائم

در هپاتیت حاد، عفونت همزمان با ویروس هپاتیت B (HBV) و ویروس هپاتیت D (HDV) می‌تواند به هپاتیت خفیف تا شدید منجر شود که نشانه‌ها و علائم آن از سایر انواع عفونت‌های هپاتیت ویروسی حاد قابل تشخیص نیست. این ویژگی‌ها معمولاً ۳ تا ۷ هفته پس از عفونت اولیه ظاهر می‌شوند و شامل تب، خستگی، بی‌اشتهایی، حالت تهوع، استفراغ، ادرار تیره، مدفوع رنگ پریده، زردی (زردی چشم‌ها) و حتی هپاتیت ناپایدار می‌شوند. با این حال، معمولاً بهبودی کامل حاصل می‌شود، بروز هپاتیت ناپایدار نادر است و هپاتیت مزمن D نیز نادر است (کمتر از ۵ درصد از هپاتیت حاد).

در یک سوپر عفونت، ویروس HDV می‌تواند فردی را که به‌طور مزمن به ویروس HBV آلوده است، آلوده کند. سوپر عفونت HDV بر هپاتیت مزمن B باعث تسریع پیشرفت به بیماری شدیدتر در تمام سنین و ۷۰ تا ۹۰ درصد از افراد می‌شود.

سوپر عفونت HDV باعث تسریع پیشرفت به سیروز تقریباً یک دهه زودتر از افرادی می‌شود که فقط با HBV آلوده هستند. بیماران مبتلا به سیروز ناشی از HDV در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کارسینومای hepatocellular (HCC) هستند.

ویروس هپاتیت دی (HDV) ویروسی است که برای تکثیرش به ویروس هپاتیت B (HBV) نیاز دارد. ویروس هپاتیت دی (HDV) به طور جهانی تقریباً ۵٪ از افرادی را که عفونت مزمن با ویروس هپاتیت B دارند تحت تاثیر قرار می‌دهد. عفونت HDV زمانی اتفاق می‌افتد که افراد به طور همزمان به هپاتیت B و D مبتلا شوند (عفونت همزمان) یا بعد از اینکه اول به هپاتیت B مبتلا شده‌اند، به هپاتیت D مبتلا شوند (عفونت فوقی). جمعیت‌هایی که بیشتر در معرض عفونت همزمان HBV و HDV هستند شامل جوامع بومی، دریافت‌کنندگان دیالیز خونی و افرادی هستند که مواد مخدر تزریقی مصرف می‌کنند. ترکیب عفونت HDV و HBV به عنوان شدیدترین فرم هپاتیت ویروسی مزمن در نظر گرفته می‌شود، زیرا پیشرفت سریع‌تری به سمت مرگ‌های مربوط به کبد و کارسینومای هپاتوسلولار دارد.

عفونت هپاتیت D با واکسیناسیون هپاتیت B قابل پیشگیری است، اما نرخ موفقیت درمان پایین است.

در محیط‌های بهداشتی و برای افرادی که در معرض خطر بالای عفونت با ویروس هپاتیت C هستند، باید احتیاط بیشتری انجام شود.

افرادی که در معرض خطر بالاتری قرار دارند شامل کسانی هستند که مواد مخدر تزریقی مصرف می‌کنند، مردانی که با مردان دیگر رابطه جنسی دارند و کسانی که با ویروس HIV زندگی می‌کنند.

راه‌های پیشگیری از هپاتیت C شامل موارد زیر است:

- استفاده ایمن و مناسب از تزریقات پزشکی
- مدیریت و دور انداختن ایمن سوزن‌ها و زباله‌های پزشکی
- خدمات کاهش آسیب برای افرادی که مواد مخدر تزریقی مصرف می‌کنند، مانند برنامه‌های تعویض سوزن، مشاوره مصرف مواد و استفاده از درمان با آگونیست‌های اپیوئید (OAT)
- آزمایش خون‌های اهدا شده برای ویروس هپاتیت C و ویروس‌های دیگر
- آموزش پرسنل بهداشتی
- رعایت رابطه جنسی ایمن با استفاده از روش‌های حفاظت شده مانند کاندوم.

پیشگیری

در حالی که سازمان بهداشت جهانی توصیه‌های خاصی در باره هپاتیت D ندارد، پیشگیری از انتقال HBV از طریق واکسیناسیون هپاتیت B، از جمله دوز اولیه به موقع در زمان تولد، پروفیلاکسی ضد ویروسی اضافی برای زنان باردار واجد شرایط، ایمنی خون، شیوه‌های تزریق ایمن در مراکز بهداشتی و خدمات کاهش آسیب با سوزن‌ها و سرنگ‌های تمیز، در پیشگیری از انتقال HDV مؤثر است. واکسیناسیون هپاتیت B برای کسانی که قبلاً به HBV مبتلا شده‌اند، محافظتی در برابر HDV فراهم نمی‌کند.

هپاتیت نوع E

هپاتیت E به نوع التهاب کبدی هست که ناشی از عفونت با ویروس هپاتیت E (HEV) است. این ویروس از طریق راه دهانی-معدی منتقل می‌شود، به‌ویژه از طریق آب آلوده. هپاتیت E در سطح جهان وجود دارد، ولی این بیماری بیشتر در شرق و جنوب آسیا شایع هست. واکسینی برای پیشگیری

از عفونت با ویروس هپاتیت E توسعه داده شده و در چین تایید شده، ولی هنوز در جاهای دیگر در دسترس نیست.

علائم

دوره نهفتگی پس از تماس با ویروس هپاتیت E (HEV) بین ۲ تا ۱۰ هفته متغیر است، با میانگینی بین ۵ تا ۶ هفته. افراد مبتلا از چند روز قبل از شروع بیماری تا ۳-۴ هفته بعد از آن، ویروس را از خود دفع می‌کنند. در مناطق با شیوع بالای بیماری، عفونت علامت‌دار بیشتر در بزرگسالان جوان در سنین ۱۵ تا ۴۰ سال شایع است. در این مناطق، هرچند عفونت در کودکان نیز رخ می‌دهد، اما معمولاً تشخیص داده نمی‌شود چون آنها معمولاً هیچ علائمی ندارند یا فقط بیماری خفیفی دارند که بدون زردی است.

علائم و نشانه‌های رایج هپاتیت E شامل:

- یک مرحله ابتدایی از تب خفیف، کاهش اشتها (آنورکسی)، تهوع و استفراغ که چند روز طول می‌کشد
- درد شکمی، خارش، جوش‌های پوستی یا درد مفاصل
- زردی (رنگ زرد پوست)، ادرار تیره و مدفوع کمرنگ
- کبد کمی بزرگ شده و حساس (هپاتومگالی)

مرکز تصویربرداری بابک

- این علائم معمولاً از آنچه که در بیماری‌های دیگر کبدی تجربه می‌شود قابل تشخیص نیستند و معمولاً ۱ تا ۶ هفته طول می‌کشند.
- در موارد نادر، هپاتیت حاد E می‌تواند شدید باشد و منجر به هپاتیت فلج‌کننده (نارسایی حاد کبد) شود. این بیماران در معرض خطر مرگ هستند. زنان باردار مبتلا به هپاتیت E، به ویژه کسانی که در سه‌ماهه دوم یا سوم حاملگی هستند، در معرض خطر نارسایی حاد کبد، از دست دادن جنین و مرگ و میر قرار دارند. تا ۲۵-۲۰٪ از زنان باردار ممکن است در صورت ابتلا به هپاتیت E در سه‌ماهه سوم، جان خود را از دست دهند. موارد عفونت مزمن هپاتیت E در افرادی که سیستم ایمنی آنها سرکوب شده است، به ویژه گیرندگان پیوند عضو که از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی استفاده می‌کنند، گزارش شده است، که مبتلا به عفونت با ژنوتیپ ۳ یا ۴ HEV هستند. این موارد همچنان نادرند.

پیشگیری

پیشگیری موثرترین راهکار در برابر عفونت است. در سطح جمعیت، انتقال ویروس هپاتیت E و عفونت هپاتیت E می‌تواند با:

- حفظ استانداردهای کیفیت برای تأمین آب عمومی
- ایجاد سیستم‌های مناسب برای دفع مدفوع انسان‌ها

در سطح فردی، می‌توان با:

- حفظ اصول بهداشت
- اجتناب از مصرف آب و یخ با خلوص ناشناخته، خطر عفونت را کاهش داد.

جمع بندی

واکسن های ایمن و موثر برای جلوگیری از ویروس هپاتیت (HBV) B در دسترس هستند. این واکسن همچنین از ایجاد ویروس هپاتیت (HDV) D جلوگیری می‌کند و تزریق آن در بدو تولد خطر انتقال از مادر به کودک را به شدت کاهش می‌دهد. عفونت مزمن هپاتیت B را می‌توان با عوامل ضد ویروسی درمان کرد. درمان می‌تواند پیشرفت سیروز را کاهش دهد، بروز سرطان کبد را کاهش دهد و بقای طولانی مدت را بهبود بخشد.

تنها بخشی از افراد مبتلا به عفونت مزمن هپاتیت B نیاز به درمان دارند. واکسنی نیز برای جلوگیری از عفونت

هپاتیت (HEV) E وجود دارد، اگرچه در حال حاضر به طور گسترده در دسترس نیست. هیچ درمان خاصی برای HBV و HEV وجود ندارد و معمولاً نیازی به بستری شدن در بیمارستان نیست. به دلیل تأثیر منفی بر عملکرد کبد ناشی از این عفونت‌ها، توصیه می‌شود از مصرف داروهای غیر ضروری خودداری شود.

هپاتیت (HCV) C می‌تواند باعث عفونت حاد و مزمن شود. برخی از افراد خود به خود بهبود می‌یابند، در حالی که برخی دیگر دچار عفونت تهدید کننده زندگی یا عوارض بیشتر، از جمله سیروز یا سرطان می‌شوند. هیچ واکسنی برای هپاتیت C وجود ندارد. داروهای ضد ویروسی می‌توانند بیش از ۹۵ درصد از افراد مبتلا به عفونت هپاتیت C را درمان کنند و در نتیجه خطر مرگ ناشی از سیروز و سرطان کبد را کاهش دهند، اما دسترسی به تشخیص و درمان کم است.

ویروس هپاتیت (HAV) A به دلیل کاهش دسترسی به منابع آب تمیز و قابل اعتماد و افزایش خطر مواد غذایی آلوده، شایع‌ترین ویروس هپاتیت A در کشورهای با درآمد کم و متوسط است. یک واکسن ایمن و موثر برای پیشگیری از هپاتیت A در دسترس است. بیشتر عفونت‌های HAV خفیف هستند و اکثریت افراد به طور کامل بهبود می‌یابند و نسبت به عفونت بیشتر مصونیت پیدا می‌کنند.