

## إلتهاب الكبد سي <2. حديثي التشخيص

- 1.2 ما هو التهاب الكبد سي ؟
- 2.2 كيف يؤثر التهاب الكبد سي على الكبد؟
- 3.2 كيف تصاب بالتهاب الكبد سي؟
- 4.2 ما هو النوع الجيني؟
- 5.2 ما هي أعراض التهاب الكبد سي؟
- 6.2 أنا مصاب بالتهاب الكبد سي - كيف يمكنني منع انتقاله للآخرين؟
- 7.2 هل أستطيع ممارسة الجنس؟
- 8.2 الإصابة المتزامنة بفيروسات أخرى
- 9.2 ما هو تأثير الكحول والمخدرات؟
- 10.2 حافظ على صحتك و إعتن بنفسك

### 1.2 ما هو التهاب الكبد سي ؟

كلمة "هيباتيتس" تعني التهاب الكبد. تناول المشروبات الكحولية بكثرة ، بعض الأدوية والكيماويات وبعض الفيروسات يمكن أن تسبب التهاب الكبد. الفيروسات الرئيسية التي تسبب التهاب الكبد هي فيروس التهاب الكبد أ ، فيروس التهاب الكبد بي أو فيروس التهاب الكبد سي. هذه الفيروسات مختلفة عن بعضها لكن الشيء المشترك بينهم أنهم يؤثرون على الكبد.

فيروس التهاب الكبد بي وفيروس التهاب الكبد سي يمكن أن يسببا التهاب مزمن بالكبد، أي التهاب بالكبد يستمر لفترة أطول من 6 شهور. يوجد تطعيم للوقاية من التهاب الكبد أ و التهاب الكبد بي. لا يوجد تطعيم للوقاية من التهاب الكبد سي. هذا الكتيب هو أساسا عن فيروس الكبد سي المسبب لالتهاب الكبد سي.

### 2.2 كيف يؤثر التهاب الكبد سي على الكبد؟

الكبد هام جداً لحياة الانسان لأنه يؤدي وظائف كثيرة والتي تحافظ على صحتك. الكبد:

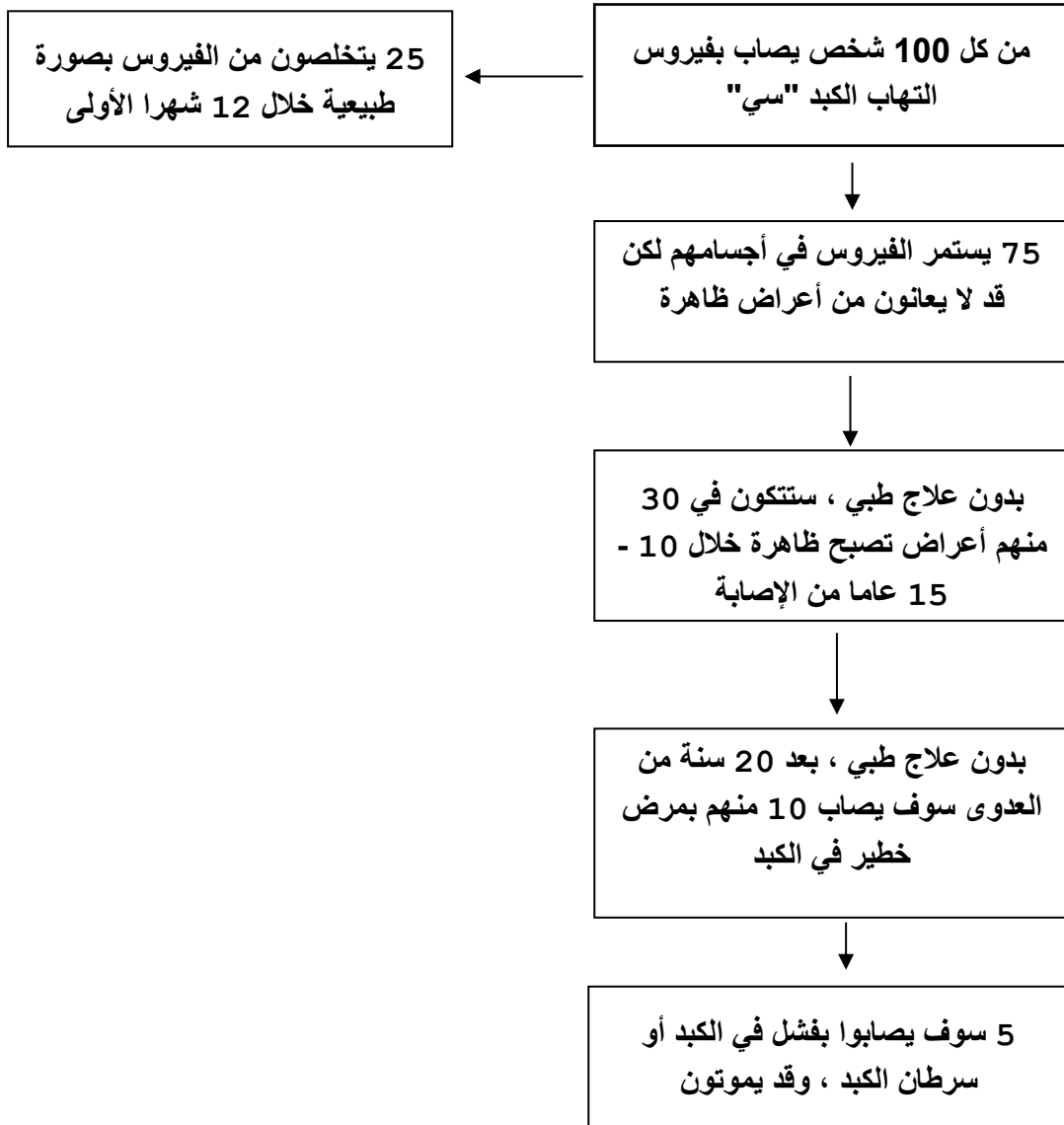
- ينقي الدم من النفايات ، والهرمونات ، والمخدرات وغيرها من السموم
- يصنع ويخزن ويفرز في الدم السكريات والدهون والبروتينات
- يساعد على هضم الطعام
- يخزن الفيتامينات والمعادن والحديد

فيروس التهاب الكبد سي يمكن أن يسبب التهاب مزمن وضرر بالكبد على مدى فترة طويلة من الزمن

وبمرور الوقت ، المزيد من خلايا الكبد تتلف وتدمر ، مما يؤدي إلى حدوث ندبة في الكبد. ويسمى هذا تليف. التليف الشديد يمكن أن يؤدي إلى حدوث صلابة في الكبد ويمنعه من العمل بشكل جيد. ويسمى هذا تليف الكبد. في عدد قليل من الحالات ، الحاق أضرار جسيمة بالكبد يمكن أن يؤدي إلى فشل الكبد وسرطان الكبد.

التهاب الكبد سي يمكن أن يؤثر على الناس بطرق مختلفة. بعض الناس لا تتأثر في حين أن البعض الآخر يمكن أن يتأثر بشكل خطير. وأظهرت الدراسة ان نحو 25 ٪ من الاشخاص المصابين بفيروس التهاب الكبد سي يتخلصون من الفيروس في غضون 12 شهرا. لذا فانهم يصبحون غير مصابين بالفيروس ولا يمكن أن ينقلوا الفيروس للآخرين. أما الذين لم يستطيعوا التخلص من الفيروس ، فإن التهاب الكبد سي قد يؤدي إلى تلف الكبد بعد سنوات عديدة.

## التهاب الكبد "سي"



## 3.2 كيف تصاب بالتهاب الكبد سي؟

ينتقل فيروس التهاب الكبد سي عن طريق دخول دم شخص مصاب إلى مجرى دم شخص آخر. غالبية الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد سي في أستراليا قد أصيبوا عن طريق تبادل الأدوات المستخدمة في حقن المخدرات مثل الهيروين أو سبيد أو المنشطات. وكثير من الذين ولدوا في الخارج يمكن أن تكون انتقلت إليهم العدوى عن طريق استعمال أدوات غير معقمة أثناء الإجراءات الطبية أو علاج الأسنان أو التجميل أو التطعيم في السابق. وحتى الآن ، التهاب الكبد سي يمكن أن ينتقل بهذه الطريقة في بعض البلدان.

يمكن أيضا أن ينتشر فيروس التهاب الكبد سي عن طريق :

| الطريقة  | مخاطر انتقال العدوى     |
|--|-------------------------|
| المشاركة أو إعادة استخدام أدوات حقن المخدرات   | عالية المخاطر           |
| استعمال أدوات غير معقمة أثناء الإجراءات الطبية أو علاج الأسنان أو التجميل أو التطعيم في الخارج | عالية المخاطر           |
| الوشم وثقب الجسم باستعمال أدوات غير معقمة  | عالية المخاطر           |
| الوخز بابر الحقن بطريقة عرضية  | متوسطة / منخفضة المخاطر |
| من الأم للطفل قبل الولادة أو خلالها  | متوسطة / منخفضة المخاطر |
| المشاركة في استعمال شفرات الحلاقة وفرش الأسنان   | منخفضة المخاطر          |
| نقل الدم في أستراليا قبل عام 1990  | منخفضة المخاطر          |
| نقل الدم في أستراليا بعد فبراير عام 1990   | مخاطر منخفضة جدا        |
| النشاط الجنسي (دون حدوث اتصال دم بين شخصين)  | مخاطر منخفضة جدا        |
| الرضاعة الطبيعية (من الثدي)  | مخاطر منخفضة جدا        |

مصادر:

[www.ntahc.org.au](http://www.ntahc.org.au) "التهاب الكبد سي" - هل أنا في خطر؟  
[www.hepatitisaustralia.com](http://www.hepatitisaustralia.com) "التهاب الكبد سي": كيف تحدث العدوى" حقائق  
[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) "الدليل المرجعي الوطني لالتهاب الكبد سي" - الإصدار الثاني"

لا يمكن أن ينتشر التهاب الكبد سي عن طريق العلاقات الاجتماعية. كما أن البعوض أو الحشرات الأخرى ، والعناق ، والتقييل ، والعطس والسعال ، وتقاسم المأكولات، والمشروبات والأطباق ، وأواني الطعام وغسل الملابس والمراحيض لا تؤدي إلى انتقال التهاب الكبد سي.

## 4.2 ما هو النوع الجيني؟

النوع الجيني هو نوع فيروس التهاب الكبد سي الذي تحمله . يوجد على الأقل ستة أنواع جينية مختلفة لفيروس التهاب الكبد سي . من المهم معرفة النوع الجيني الذي تحمله لأنه يحدد نوعية الأدوية التي تحتاجها و الوقت اللازم لفترة العلاج . ان النوع الجيني لا يشير الى شدة إصابة الكبد .

## 5.2 ما هي أعراض التهاب الكبد سي؟

بعض المصابين بالتهاب الكبد سي لا يعانون من أية أعراض لسنوات عديدة. والبعض الآخر الذين يعانون ، فإن الأعراض تشبه الانفلونزا. بعض الناس قد يعانون من الغثيان والتعب الشديد والالام أو عدم الراحة حول الكبد. الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت قد تعرضت لفيروس التهاب الكبد سي هي طلب تحليل الدم الذي يمكن الحصول عليه من الطبيب.

## 6.2 أنا مصاب بالتهاب الكبد سي - كيف يمكنني منع انتقاله للآخرين؟

في البيت :

- عدم المشاركة في استعمال شفرات الحلاقة أو فرشاة الأسنان أو قصافة الأظافر
- تنظيف أي انسكاب للدم بعناية باستخدام قفازات مطاطية ، الصابون ، الماء الدافئ ومواد التبييض
- وضع أي أشياء ملطخة بالدم مثل ضمادات الجروح ، bandaids ، الغيارات الطبية ، سدادات قطنية (tampons) ، والمناديل الصحية في كيس من البلاستيك قبل طرحها في صندوق النفايات ؛

إذا كنت تستعمل المخدرات عن طريق الحقن:

إذا كنت تستعمل المخدرات عن طريق الحقن ، استخدام دائما الإبر والمحاقن الجديدة وغيرها من أدوات الحقن الخاصة بك. المشاركة في استعمال أدوات حقن المخدرات يمكن ان يؤدي الى انتقال فيروس التهاب الكبد سي وفيروس التهاب الكبد بي وفيروس نقص المناعة البشرية ، الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز. إحرص دائماً على التخلص من أدوات الحقن الخاصة بك بعناية بحيث لا يستطيع شخص آخر استخدامها.

عند السفر إلى الخارج :

من المهم أن يكون لديك "وعي بخصوص الدم" كل الوقت والحد من الممارسات التي تنطوي على اتصال دم شخص بدم شخص آخر ، وخصوصا عندما تكون في بلد آخر. الوشم وخدمات طب الأسنان والحقن بأدوات غير معقمة ينبغي تجنبه.

## 7.2 هل أستطيع ممارسة الجنس؟

خطر انتقال التهاب الكبد سي عن طريق الاتصال الجنسي منخفض جدا. لكن هناك حاجة للحظية عند وجود دم أثناء ممارسة الاتصال الجنسي مثل الاتصال الجنسي أثناء الحيض. حيثما يوجد دم ، يوصى باستخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس. الواقي الذكري يحميك أيضاً من الأمراض التي تنقل عن طريق الجنس مثل فيروس نقص المناعة البشرية و التهاب الكبد بي.

تذكر ، الأشخاص المصابون بالتهاب الكبد سي يمكن أن يعيشوا حياة سليمة ومُرضية وهم لا يمثلون خطراً لأسرهم أو الأشخاص الذين يعيشون معهم أو الأشخاص الذين يعملون معهم.

## 8.2 الإصابة المتزامنة بفيروسات أخرى

الإصابة المتزامنة تعني الإصابة بأكثر من فيروس في نفس الوقت. الأشخاص المصابون بالتهاب الكبد سي يمكن ان يكونوا مصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أو التهاب الكبد بي في نفس الوقت ، وذلك لأن طرق العدوى أساساً متشابهة - عن طريق اتصال دم شخص بدم شخص آخر. الإصابة المتزامنة يمكن أن تؤدي الى تسريع تطور التهاب الكبد سي وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض الكبد أو السرطان.

## 9.2 ما هو تأثير الكحول والمخدرات؟

هناك خطر أكبر للإصابة بأمراض الكبد ، بما فيها تليف الكبد ، إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد سي وتشرب الكحول. الكحول قد يؤثر أيضاً على كيفية الاستجابة لعلاج التهاب الكبد سي ، مما يجعله أقل فعالية.

إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد سي المزمن ، بدون حدوث تليف للكبد ، يوصى بتقليل شرب الكحول بحيث لا يزيد عن 7 كاسات قياسية أسبوعياً. إذا كنت مصاباً بتليف الكبد ، يوصى بأن لا تتناول الخمر.

تدخين التبغ أو المخدرات غير المشروعة مثل الماريجوانا (الحشيش) يمكن أيضاً أن يزيد من تطور أمراض الكبد وخطر الإصابة بأمراض القلب.

## 10.2 حافظ على صحتك و إعتن بنفسك

إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد سي ، هناك طرق يمكنك من البقاء بصحة جيدة وتقلل خطر الإصابة بأمراض الكبد الأكثر خطورة.

- الحفاظ على اتباع نظام غذائي صحي عن طريق تقليل الدهون والسكر والملح
- لا تشرب الكحول أو قلل من شربه
- احصل على الكثير من الراحة
- ممارسة الرياضة الخفيفة بانتظام
- حاول تجنب أو التحكم في الإجهاد
- شرب كميات كبيرة من المياه
- تجنب أخذ الأدوية التي قد تسبب المزيد من الضرر على الكبد
- إذا قررت أن تأخذ الفيتامينات أو العلاجات التكميلية (مثل الأعشاب) تحدث مع طبيبك أو الممرضة