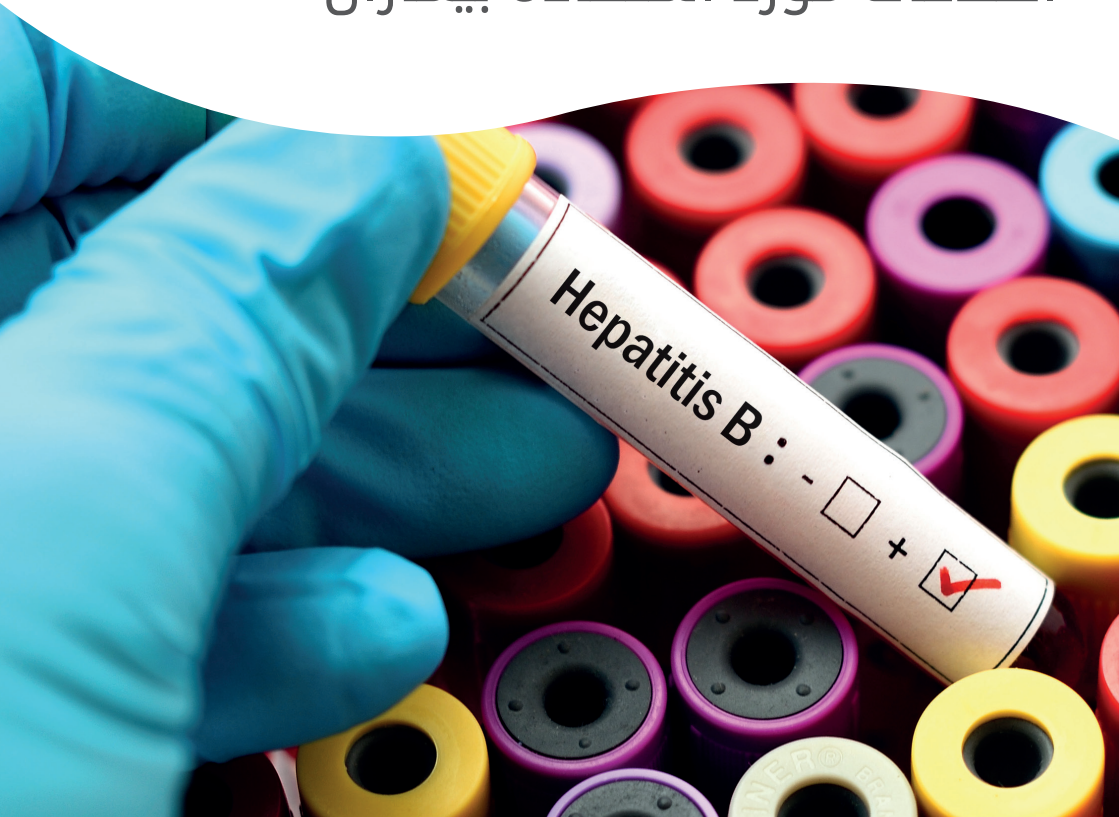


NHS

Central and
North West London
NHS Foundation Trust

ویروس هپاتیت B مزمن

اطلاعات مورد استفاده بیماران



Wellbeing for life



این دفترچه درباره ویروس هپاتیت B مزمن توضیح می‌دهد، شامل اینکه چطور ممکن است به آن آلوده شوید، علائم اصلی آن و نحوه درمان آن. اگر شما سوال یا نگرانی در این زمینه دارید، لطفاً سریعاً با پزشکان یا پرستاران مراقبت کننده از خود مطرح کنید.

HBV چیست؟

HBV یک ویروس است که کبد شما را عفونی کرده و در خون شما یافت وجود دارد. سیستم ایمنی برخی از افراد قابل به از میان بردن HBV است، اما در برخی افراد این ویروس باقی می‌ماند. اگر به مدت بیش از شش ماه شما دچار عفونت HBV هستید، این بیماری را بیمار هپاتیت B مزمن و یا HBV مزمن می‌نامیم.

هپاتیت B مزمن در مقابل هپاتیت B شدید

HBV اغلب یک بیماری خاموش نامیده می‌شود زیرا ممکن است هیچ علامتی از آن در شما وجود نداشته باشد حتی اگر برای سال‌ها دچار آن باشید و در عین حال می‌تواند باعث ایجاد آسیبی شود که منتهی به جراحی کبد (سیروز) می‌شود. این امر به نوبه خود می‌تواند باعث نارسایی کبد و سرطان کبد (کارسینوم هپاتوسلولار) شود.

هنگامی که شخصی اولین بار دچار HBV می‌شود، به این بیماری «عفونت شدید» (یا یک عفونت جدید) می‌گویند. اغلب بزرگسالانی که دچار عفونت می‌شوند هیچ علائمی ندارند و قادر به بهبود از این ویروس بدون هیچ مشکلی هستند. برخی از بزرگسالان پس از شش ماه قادر به از میان برداشتن این ویروس نیستند و به آنها با عنوان مبتلا به «عفونت مزمن» اشاره می‌شود.

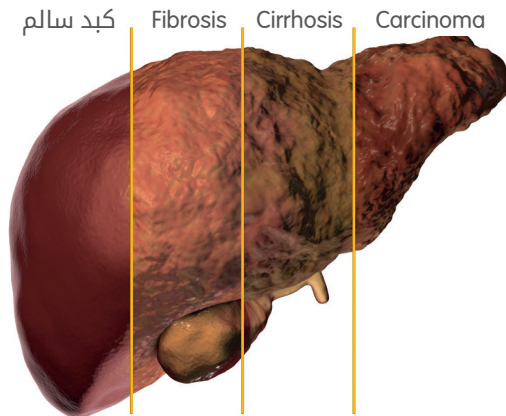
خطر دچار شدن به هپاتیت B مستقیماً مربوط به سنی است که شخص در آن برای اولین بار در معرض این ویروس قرار می‌گیرد. هر چه شخص در این هنگام جوان‌تر باشد، ریسک ابتلاء به هپاتیت B مزمن کمتر است.

- بیش از 90% از نوزادان مبتلا دچار هپاتیت B مزمن می‌شوند
- تا 50% از کودکان بین یک تا پنج سال که مبتلا می‌شوند دچار هپاتیت B مزمن می‌شوند
- 95% از بزرگسالان سالم 19 ساله و بزرگتر که دچار این بیماری می‌شوند بهبود می‌یابند و تنها 5% از این افراد دچار هپاتیت B مزمن می‌شوند
- حدود 240 میلیون نفر در جهان مبتلا به هپاتیت b هستند. حدود 30% از افرادی که مبتلا به هپاتیت B مزمن هستند دچار مشکلات سلامتی مربوط به HBV می‌شوند.

چرا کبد شما مهم است؟

کبد بزرگترین عضو در بدن است و در زیر قفسه سینه شما در سمت راست قرار دارد. کبد عضوی حیاتی در بدن است که کارکردهای ضروری زیادی دارد :

- کبد تمام چیزهایی را که وارد بدن می‌شوند پردازش می‌کند
- مواد مغذی را به انرژی تبدیل می‌کند که بدن شما می‌تواند از آن استفاده کند
- موارد مضر را از خون شما حذف می‌کند.



نحوه انتقال HBV

هپاتیت b از روش‌های زیر قابل انتقال است:

- از مادر به نوزاد خود، خصوصا در کشورهایی که در آنها عفونت رایج است - غربالگری هپاتیت B به تمام زنان باردار در بریتانیا ارائه می‌شود. نوزادان مادران مبتلا سریعاً پس از تولد به منظور کمک به جلوگیری از ابتلاء آنها به این بیماری واکسن دریافت می‌کنند
- تزریق داروها و به اشتراک گذاشتن سوزن‌ها و دیگر تجهیزات دارویی از قبیل قاشق‌ها و فیلترها
- رابطه جنسی با شخص مبتلا بدون استفاده از کاندوم
- داشتن تتو، پرسینگ بدن یا درمان پزشکی یا دندان‌پزشکی در یک محیط غیربهداشتی با تجهیزات غیر استریل
- انتقال خون در کشوری که خون از نظر ابتلاء به هپاتیت B بررسی نمی‌شود - تمام اهدای خون‌ها در بریتانیا اکنون از نظر ابتلاء بررسی می‌شوند
- استفاده مشترک از مسواک و تیغ آلوده به خون مبتلا به این ویروس
- پوستی که به طور تصادفی با استفاده از سوزن سوراخ شده (جراحی سوزن) - این امر عمدتاً یک ریسک برای کارگران فعال در زمینه مراقبت بهداشتی است
- تماس خون فردی که مبتلا به هپاتیت B است با زخم، بریدگی یا خراش باز روی پوست - در موارد بسیار نادر گاز گرفته شدن توسط شخصی که مبتلا به هپاتیت B است می‌تواند همچنین باعث شیوع عفونت شود
- هپاتیت B از طریق بوسیدن، تماس دست، بغل کردن، سرفه کردن، عطسه کردن یا استفاده مشترک از ابزار آشپزی و ظروف منتقل نمی‌شود.

چه کسانی بیشتر احتمال ابتلاء به هپاتیت B را دارند

افراد زیر کسانی هستند که بیشترین احتمال ابتلاء به هپاتیت B را دارند:

- افرادی که در کشوری به دنیا آمده یا بزرگ شده‌اند که ابتلاء به این بیماری در آن رایج است
- نوزادانی که از مادران مبتلا به هپاتیت B به دنیا می‌آیند
- افرادی که تا به حال داروی تزریقی دریافت کرده‌اند
- افرادی که رابطه جنسی محافظت نشده با فردی از کشوری داشته‌اند که در آن کشور ابتلاء به هپاتیت B رایج است، مردانی که با دیگر مردان رابطه جنسی داشته، داشتن چندین شریک جنسی و کارگران جنسی بازرگانی
- تماس‌های نزدیک، مانند تماس‌های میان اعضای خانواده یا شخصی که مبتلا به هپاتیت B مزمن هستند
- ریسک ابتلاء به هپاتیت B برای مسافرانی که به جاهایی مسافرت می‌کنند که در آن ابتلاء به این بیماری رایج است عموماً کم است، اگر از این فعالیت‌ها اجتناب شود.

مناطق با ریسک بالا

هپاتیت B در تمام جهان وجود دارد، اما به این بیماری به ویژه در مناطق زیر رایج است:

- جنوب صحرای آفریقا
- شرق و جنوب شرف آسیا
- جزایر اقیانوس آرام
- بخش‌هایی از آمریکای جنوبی
- بخش‌های جنوبی اروپای شرقی و مرکزی
- خاورمیانه
- شبه قاره هند



چگونه می‌توانم از ابتلای دیگران به HBV جلوگیری کنم؟

HBV یک بیماری قابل پیشگیری است. شما همچنان می‌توانید یکدیگر را بغل کنید، بوس کنید و از چاقو، چنگال، قاشق و لیوان به طور مشترک استفاده کنید. شما می‌توانید از روش‌های زیر از ابتلای دیگران به HBV جلوگیری کنید:

- تست دادن اعضای نزدیک خانواده و شرکای جنسی خود و سپس واکسیناسیون آنها در صورتی که به HBV مبتلا نباشند
- عدم استفاده مشترک از سوزن، تیغ و مسواک
- اطمینان از اینکه شما تمام جراحات را با استفاده از چسب زخم یا بانداژ می‌پوشانید
- هر قطره از خون خود را سریعاً و با دقت از روس سطوح با استفاده از یک دستمال ضد عفونی کننده یا یک محلول متشکل از یک دهم ماده سفید کننده و نه دهم آب سرد تمیز کنید
- استفاده از کاندوم - آنها موثر هستند اما نه 100%، بنابراین واکسینه شدن شریک جنسی شما مهم است.

نحوه جلوگیری از شیوع ویروس:

- این بیماری عمدتاً از طریق تماس مستقیم با مایعات بدنی فرد مبتلاء انتقال می‌یابد - این انتقال می‌تواند از طریق تماس خون به خون (اشتراک گذاری دارو با استفاده از تجهیزات)، تماس جنسی یا انتقال مادر به کودک (عمودی) رخ دهد(در طی تولد).
- یک واکسیناسیون در دسترس است که مقابل هپاتیت B از افراد محافظت می‌کند، اما تنها در صورتی موثر است که شما قبلاً دچار HBV نبوده باشید.
- واکسیناسیون می‌تواند به نوزادان تازه متولد شده به منظور محافظت از آنها در برابر انتقال از مادر به نوزاد جلوگیری کند. مادران مبتلاء به هپاتیت B می‌توانند به بچه‌های خود شیر مادر دهند.
- اگر شما دچار هپاتیت B هستید، این امر مهم است که اعضای خانواده، شرکای جنسی و افراد خانوار به منظور جلوگیری از ابتلاء به این بیماری تست و واکسینه شوند.
- اگر شما مبتلا به هپاتیت B هستید، اتخاذ تدابیر پیشگیرانه مانند استفاده از کاندوم در هنگام سکس با شریک جنسی خود و عدم استفاده مشترک از تیغ، سوزن و ناخن‌گیر یا هر چیز دیگری که می‌تواند باعث ایجاد برش‌ها یا خون‌ریزی در هنگام تعامل با دیگر افراد شود مهم است.
- هپاتیت B در بزاق وجود دارد اما از طریق بزاق به واسطه استفاده مشترک از

علائم HBV کدامند؟

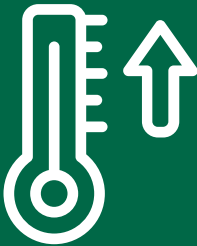
بزرگسالان زیادی هیچ علائمی را در طی عفونت HBV شدید تجربه نمی‌کنند. نوزادان و کودکان هیچ علائمی را معمولاً نشان نمی‌دهند. در HBV مزمن، در حالی که اکثر علائمی وجود ندارد، علائمی نیز در صورت ابتلاء به سیروز ایجاد می‌شود.

به طور کلی، علائمی در سه ماه اول پس از ابتلاء به HBV ایجاد می‌شود، اما این علائم در هر زمانی بین شش هفته تا شش ماه می‌توانند بروز کنند. علائم معمولاً چند هفته طول می‌کشند، اما می‌توانند تا شش ماه نیز ادامه یابند. اکثر افراد مبتلا به عنوان بزرگسال کاملاً بهبود می‌یابند حتی اگر دچار علائم شدید باشند.

برخی افرادی که در آنها بیماری ادامه یافته و به سوی HBV مزمن می‌رود علائمی شبیه به HBV شدید دارند، اما اکثر افراد مبتلا به هپاتیت B علائمی را به مدت 20 تا 30 سال با خود خواهند داشت.

علائم می‌توانند متغیر باشند، اما اینکه به شکل بروز می‌کنند شامل موارد زیر است:

- تب
- ادرار تیره
- درد مفاصل
- ضعف و خستگی
- از دست دادن اشتها
- تهو و استفراغ
- درد شکمی نزدیک به کبد
- یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشم)



HBV چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تست‌های خون برای تشخیص و پایش HBV

یک پروتین که نشانگر عفونت فعال است - ما همچنین سطح (HBsAg مقدراری) را به عنوان نشانگر اینکه آیا بدن ما در حال پاک کردن HBV است اندازه‌گیری می‌کنیم.	آنتی ژن سطحی هپاتیت B (HBsAg)
یک پروتین که نشانگر داشتن همیشگی HBV بد (آیا اگر شما مبتلا به HBV فعال باشید و اگر HBV را حذف کنید مثبت است و مثبت می‌ماند) است.	آنتی بادی هسته‌ای هپاتیت B (HBcAb) B
یک پروتین که ملاکی از ایمنی است (یا از پاکسازی یک عفون یا از واکسینه شدن).	آنتی ژن سطحی هپاتیت B (HBsAg)
یک پروتین که ملاکی از عفونت شدید است.	Antibody to hepatitis B core antigen immunoglobulin M (anti-HBc IgM)
یک نشانگر از عفونت بسیار فعال.	ای آنتی ژن هپاتیت B (HBeAg)
یک پروتین که در حال کاهش عفونی بودن است.	آنتی بادی (anti-HBe) HBeAg
یک ملاک برای میزان ویروس در خون - هنگامی که شما تحت درمان هستید هدف این است که این میزان بسیار پایین باشد (غیر قابل تشخیص).	Hepatitis B DNA or viral load (HBV DNA)

تست‌های لازم برای سنجش سلامت کبد شما

پروفایل کبد	این پروفایل سطح التهاب کبد یا «ناراحتی» کبد را به وسیله HBV اندازه گیری می‌کند.
انعقاد	این یک ملاکی از لخته شدن خون است که اگر کبد شما بسیار ملتهب باشد به ما این امر را اطلاع می‌دهد که آیا کبد شما کارکردهای معمول خود را انجام می‌دهد.
شمارش کامل خون	بررسی‌های کم خونی، سنجش سلامت عمومی شما و شمارش پلاکت خون که در صورت زخم داشتن معده شما این تعداد ممکن است پایین باشد.
آلفا فیتوپروتئین	یک تست خون که برای تشخیص سرطان کبد استفاده می‌شود.
اولتراسوند کبد	یک اسکن که شکل و بافت کبد را نشان می‌دهد و برای تشخیص سرطان کبد استفاده می‌شود - این اسکن در UCLH انجام می‌شود.
الاستوگرافی کبد (Fibroscan)	یک اسکن که در Mortimer Market انجام می‌شود و به ما می‌گوید که آیا کبد نرم (نرمال) است یا سفت (که نشان دهنده زخم دار بودن کبد یا سیروز است). این اسکن همچنین می‌تواند میزان چربی در کبد را اندازه گیری کند.

آیا من انظر ابتلاء به دیگر عفونت‌ها تست می‌شوم؟

ما تمام بیماران مبتلا به HBV را از نظر دیگر عفونت‌هایی که با روش‌های یکسانی قابل انتقال است تست می‌کنیم این موارد شامل Human Immunodeficiency Virus (HIV)، Hepatitis C Virus (HCV) و Hepatitis D Virus (HDV/Hepatitis Delta) است. در تمام جهان از هر 100 نفر مبتلا به HBV 1 تا 10 نفر همچنین مبتلا به HDV هستند. اگر شما همچنین مبتلا به HDV هستید، کبد شما می‌تواند سریع‌تر آسیب ببیند. درمان این حالت کمی نسبت به درمان HBV متفاوت است.

اشیایی مانند لیوان، چاقو و چنگال به دیگران انتقال نمی‌یابد.

آیا برای درمان HBV می‌توانم دارو مصرف کنم؟

در حال حاضر هیچ درمانی برای HBV وجود ندارد، اما از طریق درمان قابل کنترل است. اکثر افرادی که با HBV زندگی می‌کنند نیاز به شروع درمان ندارند، اما در طول زندگی پایش می‌شوند.

معمولا درمان هنگامی ارائه می‌شود که:

- سیستم ایمنی شما به تنهایی قادر به کنترل هپاتیت B نباشد
- شواهدی در زمینه آسیب کبدی وجود داشته باشد

داروهای هپاتیت B می‌توانند به تحت کنترل گرفتن ویروس و توقف آسیب آن به کبد شما کمک کند و برخی افراد باید درمان را در تمام عمر خود دریافت کنند. اگر شما مبتلا به HIV و نیز HBV باشید، باید در تمام عمر این دارو را مصرف کنید.



برای درمان HBV از چه دارویی استفاده می‌شود؟

از Tenofovir و entecavir برای درمان HBV استفاده می‌شود. Tenofovir معمولاً اولین دارویی است که به شما برای HBV تجویز می‌شود. اگر شما کارکرد کلیه شما ضعیف است و/یا وضعیت سلامت استخوان شما دچار مشکل است به شما entecavir تجویز می‌شود. هر دو این موارد قرص هستند و معمولاً یکبار در روز مصرف می‌شوند. عوارض جانبی این داروها شامل احساس ناخوشی، استفراغ، یا سرگیجه است که معمولاً پس از چند هفته بهبود می‌یابند.

Interferon داروی مورد استفاده دیگری است، اما تنها در فازهای مشخصی از عفونت HBV (یا اگر شما همچنین مبتلا به HDV باشید) داده می‌شود. این دارو به عنوان یک تزریق زیرپوستی هفتگی یکبار به مدت حداکثر 48 هفته داده می‌شود. این دارو به سیستم ایمنی برای مقابله با HBV کمک می‌کند. عوارض جانبی معمول آن شامل علائم مانند آنفولانزا، از قبیل تب و درد ماهیچه و مفاصل، پس از آغاز مصرف دارو است، اگرچه این موارد باید با گذشت زمان بهبود یابند.

گاهی برای جلوگیری از فعالسازی مجدد HBV، برای مثال هنگامی که شما شیمی درمانی یا درمان دیگری که سیستم ایمنی را تحت فشار قرار می‌دهد دریافت می‌کنید، Lamivudine داده می‌شود. این روش به همان شکل tenofovir عمل می‌کند، اما موثر بودن آن کمتر است. بنابراین، معمولاً از آن برای درمان هپاتیت B مزمن در بریتانیا استفاده می‌شود.

زندگی کردن با هیپاتیت B

سبک زندگی شما برای سلامت عمومی شما مهم است و همچنین برای سلامت کبد شما نیز مهم است. شما می‌توانید از روش‌های زیر به مراقبت از کبد خود کمک کنید:

- از رابطه جنسی محافظت نشده شامل سکس مقعدی و دهانی خودداری کنید، مگر اینکه اطمینان دارید که شریک جنسی شما واکسن زده است یا به علت ابتلای قبلی ایمن است
 - خودداری از استفاده مشترک سوزن‌هایی که برای تزریق دارو استفاده می‌شود
 - اعمال تدابیری از قبیل عدم استفاده مشترک از مسواک یا تیغ با دیگر افراد (کسانی که در تماس نزدیک با آنان هستید از قبیل اعضای خانواده، که ممکن است نیاز به واکسینه شدن داشته باشند).
 - یک رژیم غذایی عمومی سالم و متوازن داشته باشید، رژیم غذایی مخصوصی برای افراد مبتلا به هیپاتیت B وجود ندارد
 - مصرف الکل را محدود کنید - مصرف الکل می‌تواند ریسک ابتلاء به مشکلات کبدی جدی مانند سیروز (زخم کبد) افزایش دهد
 - از سیگار کشیدن پرهیز کنید زیرا این کار ریسک ابتلاء به سرطان کبد را در شما افزایش می‌دهد
 - مرتباً ورزش کنید
 - اگر به فکر بچه دار شدن هستید درباره این امر با پزشک خود صحبت کنید
- افرادی که مبتلای به هیپاتیت B هستند باید بارداری نرمالی داشته باشند، اما اول در میان گذاشتن تصمیمات خود با یک پزشک ایده خوبی است زیرا ممکن است نیاز به دریافت مراقبت بیشتری داشته باشید و داروهای شما باید تغییر داده شوند.

این ریسک نیز وجود دارد که زن بارداری که دچار هیپاتیت B است این بیماری را در حدود زمان تولد این بیماری را به نوزاد منتقل کند، اما این ریسک تقریباً در هر موردی از طریق اطمینان از اینکه نوزاد با فاصله کوتاهی پس از تولد واکسن دریافت می‌کند قابل پیشگیری است.

تست در زمینه
تماس با نزدیکان
خود (خانواده،
پارتنرها) و
واکسینه شدن
مهم هستند.

پایش

- اکثر افرادی که مبتلا به هپاتیت B هستند نیاز به درمان ندارند، تنها باید پایش شوند. این کار از طریق تست خون، و برای برخی افراد از طریق یک اکسن هر شش ماه یکبار، انجام می‌شود.
- برخی از افراد خود ویروس را به طور خودکار از میان می‌برند (در صورت صادق بودن این امر در فرد، باید معمولا ظرف شش ماه از ابتلاء به ویروس رخ می‌دهد). اما هپاتیت B اغلب یک بیماری بلند مدت (مزمن) است که نیاز به پایش در تمام عمر فرد دارد.
- اگر شما با یا بدون ابتلاء به HIV مبتلا به هپاتیت B هستید، باید تحت مراقبت یک تیم تخصصی کبد در زمینه هپاتیت ویروسی باشید. مکان تیم محلی در کلینیک Mortimer Market Centre, Bloomsbury واقع است.
- ما شما را حدود هر شش ماه یکبار پایش می‌نماییم و اگر تشخیص دهیم که نیاز به درمان دارید می‌توانیم ترتیب این کار را نیز برای شما انجام دهیم.
- اگر شواهدی در زمینه زخم کبد دارید، ما معمولا به شما توصیه می‌کنیم که به یک تیم متخصص در زمینه بیماری کبد در The Royal یا University College Hospital یا FreeHospital مراجعه کنید.



منابع دیگر

British Liver Trust

08006527330 (دوشنبه تا جمعه، 10 صبح تا 3 بعد از ظهر)
/britishlivertrust.org.uk/information-and-support
living-with-a-liver-condition/liver-conditions/hepatitis-b

The Hepatitis B Positive Trust

07958558510 :Helpline
www.hepbpositive.org.uk
www.hepbpositive.org.uk/list-of-uk-hepatitis-support-groups

Hepatitis B: guidance, data and analysis

/www.gov.uk/government/collections
hepatitis-b-guidance-data-and-analysis

Terrence Higgins Trust

/www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health
sexual-health/stis/hepatitis/hepatitis-b

حقایق در یک نگاه

- هپاتیت B یک ویروس است که از طریق ایجاد التهاب و به طور بالقوه ایجاد زخم بر روی کبد تاثیر می‌گذارد، اما اغلب هیچ علائمی از آن تجربه نمی‌شود.
- در آفریقا و آسیا شایع‌تر است اگرچه در تمام جهان مشاهده می‌شود.
- هپاتیت B می‌تواند باعث آسیب دائمی به کبد (موسوم به سیروز) و سرطان کبد شود. تشخیص ابتلاء به هپاتیت B با تست دادن گام اول در جهت تلاش برای جلوگیری از این عارضه‌ها، پایش آنها یا تشخیص و مدیریت آنهاست.
- هپاتیت B به راحتی مدیریت می‌شود و شما می‌توانید در عین ابتلاء به آن زندگی «نرمال» داشته باشید. مهم اسن است که بدانید مبتلا به آن هستید که ما بتوانیم به گونه‌ای درست از شما مراقبت کنیم.



این سند همچنین به زبان‌های دیگری، در چاپ بزرگ، بریل، و فرمت صوتی بنا به درخواست شما در دسترس است. لطفاً ایمیل خود را به آدرس زیر ارسال کنید:
communications.cnwl@nhs.net

هذه الوثيقة متاحة أيضاً بلغات أخرى والأحرف الطباعية الكبيرة وبطريقة برايل للمكفوفين وبصيغة سمعية عند الطلب

Arabic

این مدرک همچنین بنا به درخواست به زبانهای دیگر، در چاپ درشت و در فرمت صوتی موجود است.

Farsi

এই ডকুমেন্ট অন্য ভাষায়, বড় প্রিন্ট আকারে, ব্রেল এবং অডিও টেপ আকারেও অনুরোধ পাওয়া যায়

Bengali

Dokumentigaan waxaa xitaa lagu heli karaa luqado kale, daabacad far waa-wayn, farta indhoolaha (Braille) iyo hab dhegaysi ah markii la soo codsado.

Somali

Mediante solicitação, este documento encontra-se também disponível noutras línguas, num formato de impressão maior, em Braille e em áudio.

Portuguese

நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டால், இந்த ஆவணம் வேறு மொழிகளிலும், பெரிய எழுத்து அச்சிலும் அல்லது ஒலிநாடா வடிவிலும் அளிக்கப்படும்.

Tamil

Este documento también está disponible y puede solicitarse en otros idiomas, letra grande, braille y formato de audio.

Spanish

Dokument ten jest na życzenie udostępniany także w innych wersjach językowych, w dużym druku, w alfabecie Braille'a lub w formacie audio.

Polish

આ દસ્તાવેજ વિનંતી કરવાથી બીજી ભાષાઓ, મોટા છાપેલા અક્ષરો અથવા ઓડિઓ રચનામાં પણ મળી રહેશે.

Gujarati

Be belge istenirse, başka dillerde, iri harflerle, Braille ile (görme engelliler için) ve ses kasetinde de temin edilebilir

Turkish