



التهاب الكبد بي

انها شؤون عائلية



ما هو التهاب الكبد بي/هيباتايٲس بي

هيباتايٲس بي هو التهاب في الكبد ناتج عن فيروس هيباتايٲس بي. وهذا يمكن ان يؤدّي الى تلف الكبد و سرطان الكبد. لا يعلم كثير من الناس الحاملين للفيروس انهم مصابون به. ان اكثر طرق الأصابة شيوعا بمرض التهاب الكبد بي في العديد من البلدان هي انتقاله من الأم الى الطفل عند الولادة.



هيباتايٲس بي – المبادئ الأساسية

كلمة هيباتايٲس تعني التهاب الكبد. انّ الكبد عضو مهم جدا للتمتع بالصحة الجيدة. عندما يلتهب الكبد أو يتلف فقد يتوقف عن العمل بصورة صحيحة مما قد يؤثر على صحتك.

التهاب الكبد قد يكون ناتجا عن تعاطي الكحول أو المخدرات أو بسبب الفيروسات. ان اكثر فيروسات الهيباتايٲس شيوعا في أستراليا والتي تؤدي الى الإصابة بالتهاب الكبد هي فيروسات هيباتايٲس أ ، هيباتايٲس بي و هيباتايٲس سي. و تختلف هذه الفيروسات عن بعضها البعض لكن الشيء المشترك الوحيد هو انها جميعا تؤثر على الكبد.

تتم عدوى التهاب الكبد أي (هيباتايٲس أ) عن طريق الماء أو الأكل الملوٲ. يتخلص الجسم من هذا الفيروس بعد فترة قصيرة من الوقت. كما وانّ هناك تطعيم ضد التهاب الكبد أ (هيباتايٲس أ).

تتم عدوى التهاب الكبد سي (هيباتايٲس سي) عندما يدخل دم من شخص مصاب بالتهاب الكبد سي مجرى الدم لشخص اخر مما قد يؤدي الى تلف الكبد و سرطان الكبد. هناك علاج متوفر لمرض التهاب الكبد سي ولكن ليس هناك تطعيم لمنع الإصابة.

تحتوي هذه النشرة على معلومات عن التهاب الكبد بي (هيباتايٲس بي). هناك تطعيم لمنع الإصابة بالتهاب الكبد بي كما ان هناك علاج للمصابين بهذا المرض.

ماذا يحدث عندما تصاب بالتهاب الكبد بي (هيباتايٲس بي)؟

من الممكن ان يكون التهاب الكبد بي **حاداً** او **مزمناً**. يتمكن معظم البالغين المصابين بالفيروس من التخلص منه خلال ستة أشهر مع تنمية مناعة ضد الفيروس. ولذا فعندما يتخلصون من المرض لا يمكن للفيروس ان يصيبهم مرة اخرى و لن يتسببوا بالعدوى للآخرين و يدعى هذا **بالتهاب الكبد بي الحاد**.

اما عندما تطول مدة الإصابة لأكثر من ستة أشهر يكون مرض الشخص قد تطور الى **التهاب الكبد بي المزمن**. ان 90% من الأطفال الرضع المصابين بالتهاب الكبد بي سوف يتطور المرض لديهم الى التهاب مزمن والذي قد يؤدي الى تلف الكبد، فشل الكبد (حيث يتوقف الكبد عن العمل بصورة صحيحة) و قد يؤدي في بعض الأحيان الى سرطان الكبد حين يصبحون بالغين.

| عمر الشخص وقت الإصابة | العدد التقريبي للذين سيصابون بمرض التهاب الكبد بي المزمن |
|-----------------------|--|
| 1-0 سنة | 90 من اصل 100 |
| 1-5 سنين | 60 من اصل 100 |
| البالغين | 5 من اصل 100 |



كلما كان عمر
الشخص اصغر عند الإصابة
بمرض التهاب الكبد بي، كلما زاد
خطر تطور المرض الى تلف الكبد او
سرطان الكبد حين يصبح المصاب بالغا. ان
اغلب المصابين بالتهاب الكبد بي المزمن
في أستراليا كانوا مولودين في الخارج
وأصيبوا بالمرض حين كانوا حديثي
الولادة أو اطفال صغار.

التهاب الكبد بي (هيباتايٲس بي) المزمن و صحتك

سوف يعطيك طبيبك افضل النصائح حول كيفية الأعتناء بنفسك و رعاية كبدك. كما ان طبيبك سوف ينصحك بأخذ دواء أو زيارة اختصاصي الكبد عند الحاجة. ان اغلب المصابين بالتهاب الكبد بي المزمن يعيشون حياة عادية و لا يحتاجون لأخذ دواء لأجل الهيباتايٲس بي.

لأجل مساعدة كبدك:

- . قلل من كميات شرب الكحول أو لا تشرب على الإطلاق.
- . اتبع نظام غذائي صحي و متوازن بالأبتعاد عن اكل الدهون.
- . حافظ على وزن صحي لجسمك.
- . توقف أو قلل من التدخين.
- . مارس الرياضة بصورة منتظمة.
- . عالج حالات الضغط النفسي، احصل على الدعم والراحة كلما احتجت الى ذلك.
- . خذ لقاح/تطعيم ضد التهاب الكبد أ لحمايتك من الاصابة بفيروس اخر من فيروسات التهاب الكبد الاخرى والتي قد تؤدي الى اصابة الكبد بمرض اكثر خطورة.

يتحتم عليك اذا كنت
مصابا بالتهاب الكبد بي
المزمن زيارة طبيبك على الأقل
مرة في السنة لأن تلف الكبد
يمكن حدوثه في أي
وقت.

لا يوجد شيء يسمّى "حامل للمرض صحي"

ان التهاب الكبد بي المزمن مرض معقد ويتغير بمرور الزمن و يمر بمراحل يكون فيها الكبد غير متضرر. في الماضي، كان المصابين الذين يمرون في هذه المراحل يسمون في بعض الأحيان "حامل للمرض صحي". ولكن يمكن ان يتغير المرض بدون ان تعرف و تكون عرضة لخطر تلف الكبد و التليف الكبدي.



نحن نعرف الان

انه لا يوجد شيء اسمه "حامل

للمرض صحي" و الطريق الوحيد

لمعرفة تأثير التهاب الكبد بي المزمن على

كبدك هو القيام بفحوص منتظمة للكبد. حتى

لو قيل لك في الماضي بانك "حامل صحي

للمرض" لا يزال يتوجب عليك زيارة

طبيبك على الأقل مرة في العام

للفحص و التأكيد.

كيف تصاب بالتهاب الكبد بي

يتواجد فيروس هيبتاتيتس بي في سوائل جسم المصاب مثل الدم، المنى و سوائل المهبل. يحدث انتقال هيبتاتيتس بي فقط عندما تدخل سوائل جسم لشخص مصاب في جسم شخص اخر. حتى كميات السوائل الصغيرة جدا والتي لا يمكن رؤيتها بإمكانها نقل الفيروس.

كلما كان عمر
الشخص اصغر عند الإصابة
بهيباتيتس بي كلما زاد خطر
تطور المرض الى هيبتاتيتس بي
المزمن حين يصبح المصاب بالغا.
وأكثر الطرق الشائعة عند
حصول ذلك هي:

عند الطفولة،
من شخص الى اخر عن
طريق القروح أو الجروح
الغير مغطاة.

عند الولادة، من
الأم المصابة الى الطفل
الوليد و خاصة في البلدان
النامية.

معظم البالغين الذين يصابون بالتهاب الكبد بي يتخلصون من الفيروس. ان الطرق الشائعة التي يمكن ان يصاب البالغون بها بالفيروس تتضمن:

- . عند عدم استعمال الواقي المطاطي اثناء ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالتهاب الكبد بي.
- . عند المشاركة بأدوات حقن المخدرات.

يمكن ان ينتقل التهاب الكبد بي عن طريق:

- . المشاركة باستعمال الأدوات الشخصية مثل امواس الحلاقة، فرش الأسنان او اية اشياء قد يكون عليها دم شخص مصاب.
- . عن طريق الحقن، الإجراءات الجراحية او عمليات الأسنان في البلدان التي لا يتم تعقيم الأدوات الجراحية فيها بصورة صحيحة. بينما هي معقمة وأمنة في استراليا.
- . عن طريق عمليات نقل الدم في البلدان التي لا يتم فيها فحص التهاب الكبد بي للدم المنقول. ان هذه العمليات آمنة في استراليا.
- . عن طريق ممارسات الطب التقليدي والتي قد تتضمن الدم مثل الوخز بالأبر.
- . استعمال ادوات الوشم الغير معقمة بصورة صحيحة وهذا يشمل وشم التجميل ايضا.

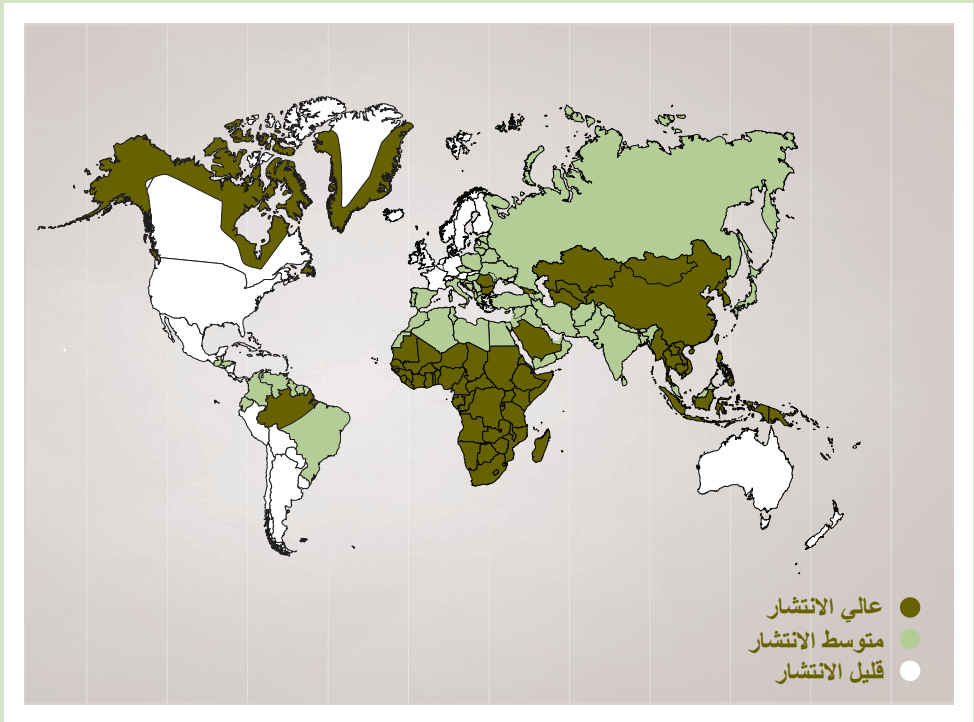
لا يمكن ان تصاب بهيباتايئس بي من:

- . السعال
- . الأحتضان
- . عضه البعوض
- . المشاركة في الحمامات و المرافق الصحية
- . المشاركة في ادوات الطبخ والأكل
- . حمامات السباحة

الرضاعة الطبيعية مأمونة و خاصة اذا تم تطعيم الطفل الرضيع ضد هيباتايئس بي.

ما هو مدى انتشار مرض هيبتايتس بي في العالم؟

يوجد ما يزيد على 350 مليون شخص مصاب بمرض هيبتايتس بي المزمن في العالم، مما يسبب موت ما يعادل مليون شخص في كل سنة. في كثير من المجتمعات يكون السبب المشترك لانتشار هيبتايتس بي هو انتقاله من الأم الى الطفل عند الولادة.





معظم المصابين
بهيباتايٲس بي في اسٲراليا
وُلدوا في بلدان يٲنتشر فيها
مرض هيباتايٲس بي.



ما هي الأعراض؟

لا يعاني معظم المصابين بمرض هيبياتايتس بي المزمن من أية أعراض وقد يكونوا لا يعرفون أصلاً بأنهم مصابون بهذا الفيروس. مع ذلك يمكن للفيروس ان يؤدي الى تلف الكبد.

قد تظهر الأعراض في بعض الأحيان و قد تختفي في احيان اخرى و قد تكون مشابهة لأعراض امراض اخرى. تشمل الأعراض المحتملة لمرض هيبياتايتس بي المزمن ما يلي:

- . الآم و أوجاع المفاصل
- . فقدان الشهية
- . الغثيان (الشعور بالحاجة الى التقيؤ)
- . ألم في الكبد (الجزء العلوي على يمين البطن)
- . الشعور بالتعب، الأكتئاب والقلق
- . التقيؤ.

الطريق الوحيد

لمعرفة ما اذا كنت مصابا
بالتهاب الكبد المزمن هو
باجراء فحوصات الدم
الصحيحة.



الفحص لهيباتايٲس بي

لا يبيّن كل فحص دم ان كنت مصابا بهيباتايٲس بي. على طبيبك ان يحدد فحص دم خاص ليبيان اصابتك بالمرض. سيحدد الفحص ان كنت مصابا بهيباتايٲس بي المزمن أو انك قد كونت مناعة ضد هذا الفيروس.

اسأل طبيبك عن نوع الفحص المعتمد لتشخيص الإصابة بهيباتايٲس بي. لا يتضمن عادة الفحص الطبي المطلوب ضمن وثائق الهجرة الى استراليا فحص الهيباتايٲس بي.

اذا كنت تعاني من هيباتايٲس بي فقد يقرر الطبيب عمل فحوص اخرى للتأكد من وجود تلف في كبدك و لتقرير اذا كنت تحتاج الى اخذ العلاج. بأمكان طبيبك ان يشرح لك نوع كل فحص و الغرض منه.

يجب ان تُجري فحصاً لهيباتايٲس بي اذا كنت:

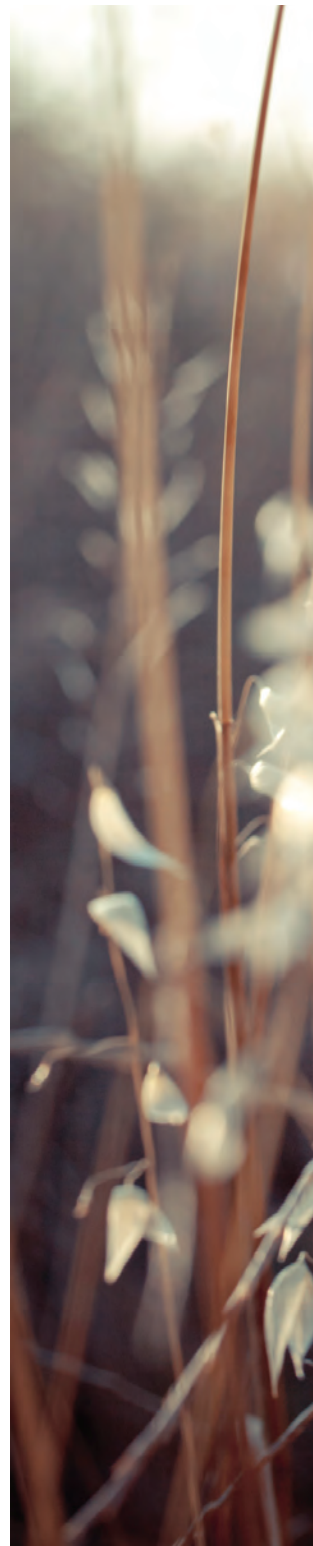
- مولودا أو عشت في بلدان ينتشر فيها هيباتايٲس بي أو في بلدان لا يتوفر فيها تطعيم مجاني ضد هيباتايٲس بي للاطفال و حديثي الولادة.
- احد والديك او احد اشخاص عائلتك مصابا بهيباتايٲس بي، امراض الكبد أو سرطان الكبد.
- لديك في اى وقت ما شريك جنسي مصابا بهيباتايٲس بي او عشت مع شخص مصاب بهيباتايٲس بي المزمن.
- أجريت عليك عملية نقل الدم أو احدى الإجراءات الطبية أو عمليات الأسنان في احد البلدان النامية.
- شاركت في احدى ممارسات الطب التقليدي التي لها علاقة بالدم كالوشم... الخ.

على الرغم من ان
هيباتايتس بي غير قابل للشفاء
لكن توجد ادوية للسيطرة على
الفيروس والتي تستطيع تقليل الضرر على
كبدك و تقليل خطر الإصابة بسرطان الكبد.
كما انها تساعد الكبد على اصلاح نفسه.
سيخبرك طبيبك اذا كنت محتاجا لأخذ هذه
الأدوية و لهذا يجب زيارة
طبيبك بانتظام.

هل هناك ادوية يمكنها المساعدة؟

إذا كنت محتاجاً إلى أخذ العلاج سيقوم طبيبك بتحويلك إلى اختصاصي الكبد. سيقوم الاختصاصي بشرح أنواع العلاجات المتوفرة كما أنه سيحدد أنسب علاج لحالتك. يتحتم عليك رؤية الطبيب الاختصاصي بانتظام حين تبدأ بالعلاج و من المهم جداً أخذ العلاج بصورة منتظمة عندما تبدأ بالعلاج.. لا تتوقف عن العلاج إذا صادفتك مشاكل عند أخذه، بل تحدث إلى طبيبك أولاً.

أخبر طبيبك و الطبيب الاختصاصي إذا كنت تتعاطى أي عقاقير طبيعية مثل الأعشاب أو العلاجات التقليدية حيث يمكن أن يؤثر بعضها على الكبد أو قد تمنع العلاج من العمل بصورة صحيحة. يمكنهم أن ينصحوك بأنواع الأعشاب والأدوية التقليدية التي يجب الابتعاد عنها.



كيف يمكن إيقاف انتشار هيبياتايئس بي؟

تمنح جميع الأمهات في استراليا الفرصة لتطعيم الأطفال الحديثي الولادة و بدون مقابل عند ولادتهم. لأجل الحماية الكاملة يحتاج الطفل الرضيع جرعات اخرى خلال 12 شهرا الأولى. ان اللقاح آمن و فعال.

يتوفر التطعيم المجاني للأطفال و البالغين و كذلك للعائلة و الأشخاص القريبين من شخص مصاب بهيبياتايئس بي. اسأل طبيبك اذا كنت بحاجة الى معلومات اضافية.

اشياء اخرى يمكننا عملها لأيقاف انتشار هيبياتايئس بي:

- . الأبتعاد عن اتصال الدم بالدم، لا تستعمل امواس حلاقة، فرش اسنان و ادوات شخصية لشخص اخر.
- . تغطية الجروح المفتوحة و تنظيف بقع الدم بالمبييض. لا تسمح للاخرين بلمس جروحك او دمك الا اذا كانوا يرتدون القفازات المطاطية.
- . تخلص من الاشياء الشخصية مثل المناديل الورقية، الفوط الصحية، السدادات القطنية و الضمادات الصحية بوضعها في اكياس بلاستيكية محكمة الأغلاق.
- . استعمال الواقي المطاطي و مزلق عند ممارسة الجنس.
- . عدم المشاركة في أدوات حقن المخدرات مع شخص اخر.



التطعيم ضد
المرض هو افضل الطرق
لحماية عائلتك و الناس
حولك ضد مرض
هيبتايتيس بي.



التحدث مع الأشخاص الذين
يستطيعون فهمك و مساعدتك يمكن
ان يكون مفيدا. خذ وقتك لتقرر من الذي
بأستطاعتك ان تثق به.

من الذي يتوجب عليك اخباره؟

يتردد هذا السؤال بكثرة ولكن تصعب الأجابة عليه لأن لكل شخص إحتياجات و علاقات مختلفة. على الرغم من أنه لا يتوجب عليك الأفصاح لكل شخص بانك مصاب بهيباتاييتس بي، لكن يتوجب عليك منع نقله للاخرين. من المهم جدا اعلام الاشخاص الذين يعيشون معك في بيت واحد و كذلك شريكك الجنسي حتى يكون باستطاعتهم اجراء الفحص و اخذ التطعيم. ولكن لا يجب عليك اخبار احد اخر.

إخبار القائم بالرعاية الصحية مثل طبيب الأسنان أو الأطباء الاخرين سيساعدهم على توفير افضل عناية طبية مناسبة لك و لكن هذا عائد اليك. تقع مسؤولية حماية خصوصيتك و الأبقاء على سرية معلوماتك على العاملين الصحيين المختصين بحالتك و لا يستطيعون التمييز ضدك باي طريقة.

توجد بعض الحالات في نيو ساوث ويلز حيث يطلب منك القانون ابلاغ الناس انك مصاب بهيباتاييتس بي المزمّن.

هذه الحالات تشمل اذا:

- طلب شركة التأمين معلومات عن اية اصابات او امراض
- كنت تعمل او اردت الانضمام الى قوات الدفاع الأسترالية
- اردت التبرع بالدم او المنى

معلومات و دعم

إذا كنت غير متأكد لمن يتوجب عليك اخبارهم، تحدث مع الخدمات المذكورة ادناه و اسأل النصيحة. يمكن لطبيبك الأجابة على اي سؤال لديك عن مرض هيباتايئس بي، او يمكنك الأتصال ب:

Hepatitis NSW

Hepatitis Helpline

داخل سيدني: 02 9332 1599

من انحاء نيو ساوث ويلز: 1800 803 990

www.hep.org.au

Hepatitis Australia

الخط الوطني للمعلومات: 1300 437 222

www.hepatitisaustralia.com

Cancer Council Help Line

تليفون: 13 11 20

www.cancercouncil.com.au

Multicultural HIV and Hepatitis Service

للمعلومات حول التهاب الكبد في لغات اخرى

www.mhahs.org.au

HALC

لأسئلة المتعلقة بالتمييز او اي مسائل قانونية تتعقّق بهيباتايئس بي

تليفون: 02 9206 2060

مكالمة مجانية: 1800 063 060

www.halc.org.au

Translating and Interpreting Service (TIS)

تليفون: 131 450

إذا كنت ترغب بالأتصال بالخدمات المدرجة و التحدث مع شخص بلغة مجتمعك اتصل بخط خدمة الترجمة و التفسير (TIS) و بكلفة مكالمة محلية. عندما يكون المترجم/مترجمة على الخط اطلب منه/منها ان يتصل بالخدمة التي تريد التحدث اليها.

مترجمين الرعاية الصحية

يمكن ان يكون مرض الهيباتايئس بي معقدا و صعب الفهم. تضم المستشفيات مترجمين في القطاع الصحي قادرين على ترجمة كل ما يقوله طبيبك و كذلك عند سؤال طبيبك على اي استفسار لديك. قل لموظف الأستقبال بانك بحاجة الى مترجم عندما ترتب موعدك.