هپاتیت چیست؟

هپاتیت، التهاب کبد است. التهاب باعث درد و تورم خواهد شد.عوامل ایجاد کنندهٔ هپاتیت متعدد هستند. هپاتیت عمدتاً توسط یکی از 6 ویروس هپاتیتی ( E,D,C,B,A یا G ) ایجاد میشود. عامل ایجاد کنندۀ هپاتیت هر چه که باشد باعث التهاب کبد خواهد شد و کارکرد آن را مختل خواهد کرد. فقدان خونرسانی به کبد، سم، اختلالات خودایمنی، مصرف افراطی الکل، آسیب به کبد و مصرف بعضی داروهای خاص نیز میتواند باعث هپاتیت شود. با احتمال کمتر، عفونتهای ویروسی مثل منونوکلئوز و سایتومگالویروس نیز میتواند باعث هپاتیت شود.

  هپاتیت به دو شکل اساسی نمایان میشود: هپاتیت حاد (کوتاه مدت) و هپاتیت مزمن (متجاوز از 6 ماه). در هپاتیت حاد، ممکن است کبد، بصورت خیلی ناگهانی ملتهب شود و تهوع، استفراغ، تب و بدن درد عارض شود و یا اینکه هیچ یک از این علائم ظاهر نشود. هپاتیت حاد در طی چند روز تا چند هفته بهبود می یابد . چنانچه التهاب، در طی 6ماه بهبود نیابد، هپاتیت، مزمن خواهد بود.

  چگونه هپاتیت، کبد را تحت تا ٔثیر قرار میدهد؟

  کبد، ضایعات موجود در خون شما را متلاشی میکند. زمانی که کبد ملتهب میشود، وظیفه خود را در پاکسازی خون، بخوبی انجام نمیدهد.یکی از ضایعات خونی، بیلی روبین نام دارد که در صورتی که کبد بدرستی کار نکند شروع به افزایش در خون و بافتها میکند، در نتیجه پوست شخص مبتلا به هپاتیت به رنگ زرد پرتقالی در می آید. این حالت، یرقان نامیده میشود. بیلی روبین و مابقی ضایعات باعث خارش، تهوع، تب و بدن درد میشود.

  هپاتیت آ (هپاتیت A ) چیست؟

  هپاتیت آ، توسط ویروس هپاتیت آ ایجاد میشود که منجر به التهاب کبد شده و درد و تورم کبد را بدنبال خواهد داشت. هپاتیت آ با بقیه انواع هپاتیت فرق میکند و معمولاً خطرناک نبوده و به هپاتیت مزمن و سیروز (مثل آنچه در هپاتیت ب و ث دیده میشود) تبدیل نمیشود.

  چگونه هپاتیت آ گسترش می یابد؟

  هپاتیت آ، معمولاً از طریق تماس با مدفوع آلوده گسترش می یابد. تماس نزدیک با فرد آلوده (برای مثال تعویض کهنه یا تماس جنسی) باعث ابتلا به عفونت میشود حتی اگر فرد آلوده هیچ علائمی نداشته باشد. در واقع هپاتیت آ قبل از ظهور علائم، خیلی مسری است. خوردن غذای آلوده یا نوشیدن آب آلوده نیز باعث ابتلا خواهد شد. ویروس، روی دستها، در آب و در خاک میتواند زنده بماند. هپاتیت آ، در کشورهای در حال توسعه، شایع است.

  علائم هپاتیت آ چیست؟

  ویروس هپاتیت آ، یک ماه قبل از ظهور علائم، در بدن شما وجود دارد. علائم زیر میتوانند یکباره ظهور پیدا کنند:

  - تهوع

  - استفراغ

  - یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها)

  - تب پایین

  - خستگی

  - درد شکم علی الخصوص سمت راست

  - ادرار تیره رنگ

  - از دست دادن اشتها

  - درد عضلانی

  مهم است بدانید که بعضی از بیماران هیچ گاه علامتی از خود بروز نمیدهند. علائم در بچه های کوچکتر ممکن است خیلی خفیف باشد در حالی که در بچه های بزرگتر و جوانان، خیلی شدید باشد. مراجعه به پزشک و انجام تست خونی، وجود بیماری و یا عدم وجود آنرا مشخص خواهد کرد.

  هپاتیت آ چگونه درمان میشود؟

  داروی مشخصی برای درمان هپاتیت آ وجود ندارد. استراحت کافی، رژیم غذایی متعادل و پرهیز از مصرف الکل و داروهایی مثل استامینوفن. برای مصرف هر داروی غیر نسخه ای دیگری در این شرایط، با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

  چنانچه آب بدن بیمار از دست رفته است، درد شدید دارد و یا مشکلات خونی پیدا کرده است، شاید لازم به بستری شدن کوتاه مدت باشد.

  مدت زمان سرایت بیماری چقدر است؟

  بلافاصله بعد از آلوده شدن به ویروس و قبل از ظهور علائم، بیماری قابل سرایت است. جوانانی که از جهات دیگر سالم هستند، بیش از 2 هفته از شروع بیماری، آنرا سرایت نمیدهند، ولی کودکان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند ممکن است تا 6 ماه نیز بیماری را سرایت دهند.

  روشهای پیشگیری از هپاتیت آ:

  - تزریق واکسن که برای افراد بالای 2سال ایمن میباشد و تا 20 سال، ایجاد مصونیت میکند.

  - شستشوی دستها با صابون و آب گرم قبل و بعد از آشپزی، بعد از توالت و تعویض کهنۀ بچه

  - شستشوی صحیح میوه و سبزیجات قبل از مصرف و نیز پختن کامل گوشت و ماهی

  - در صورت تماس با افراد مبتلا به هپاتیت آ، چنانچه قبلاً واکسن دریافت ننموده اید ویا قبلاً مبتلا نشده اید، بیدرنگ به پزشک مراجعه کنید.

  هپاتیت ب (هپاتیت (B چیست؟ چگونه گسترش می یابد؟

  هپاتیت ب، توسط ویروس هپاتیت ب ایجاد میشود. این ویروس از طریق تماس جنسیِ محافظت نشده انتقال می یابد. تزریق وریدی داروها با استفاده از سرنگ آلودۀ فردِ مبتلا نیز باعث انتقال بیماری خواهد شد. پرسنل بهداشتی (مثل پرستاران، کادر آزمایشگاهها و پزشکان) در صورت بریدگی ناگهانی توسط سرنگی که برای فرد آلوده استفاده شده است، خود نیز آلوده خواهند شد. این ویروس در حین زایمان از مادر آلوده به جنین انتقال می یابد. مسافرت به سرزمینی که هپاتیت ب در آنجا شایع است نیز به احتمال زیاد میتواند باعث ابتلا به بیماری شود.

  علائم هپاتیت ب چیست؟

  - از دست دادن اشتها

  - تهوع

  - استفراغ

  - ضعف و خستگی

  - درد شکم بخصوص اطراف ناحیه کبد

  - تیره شدن ادرار

  - یرقان

  - درد مفاصل

  علائم هپاتیت ب میتواند از خفیف تا شدید متغیر باشد. در صورت وجود علائم خفیف چه بسا حتی متوجه بیماری نشوید.

  عوارض هپاتیت بِ مزمن چیست ؟

  در بعضی افراد، هپاتیت مزمن میتواند تبدیل به سیروز کبدی شود. در این حالت سلولهای کبدی از بین میرود و با بافت آسیب دیده و چرب، جایگزین میشود. فعالیت قسمتهای آسیب دیده متوقف میشود و در نتیجه ضایعات بدن تصفیه نمیشوند. سیروز میتواند به نارسایی کبدی و حتی سرطان کبد، منجر شود.

  هپاتیت ب میتواند زمینه را برای ابتلا به هپاتیت د (هپاتیت D ) مستعد کند. هپاتیت د، تنها در افرادی که هپاتیت ب دارند گسترش می یابد و میتواند علائم هپاتیت ب را بدتر کند. هپاتیت د از طریق تماس با خون آلوده یا بقیه مایعات بدن فردِ آلوده به این نوع هپاتیت، گسترش می یابد.

  تشخیص هپاتیت ب چگونه است؟

  تست خون به این منظور استفاده میشود. تست خونی عملکرد کبد و شرایط بیمار را در طول درمان مشخص خواهد کرد.

  پزشک ممکن است کبد شما را با استفاده از اولتراسوند و یا اشعه ایکس مشاهده کند و چه بسا نیاز به نمونه برداری از کبد باشد.

  هپاتیت ب مزمن چگونه درمان میشود؟

  تعدادی دارو شامل اینترفرون و داروهای ضد ویروس برای درمان این بیماری وجود دارد که اغلب موفقیت آمیز است. داروهای اینترفرون بصورت چندبار در هفته ( interferon alpha-2b ) و یا یکبار در هفته

  (peginterferon alpha-2a) تزریق میشوند.

  درمان هپاتیت ب، بسته به شدت بیماری و پاسخ به درمان ممکن است یک سال یا بیشتر طول بکشد.

  آیا هپاتیت ب قابل پیشگیری است؟

  بهترین راه پیشگیری، ارتباط جنسی محافظت شده (استفاده از کاندوم) و پرهیز از استفادۀ مشترک از سرنگ هاست.

  برای پیشگیری، واکسن نیز وجود دارد. امروزه، تزریق این واکسن به تمام نوزادان در طی یک سال اول زندگی صورت میگیرد. این واکسن، ایمن بوده و در طی 6 ماه نیاز به 3 تزریق است. واکسن به تمام افراد در معرض خطر مثل کارکنان بهداشتی، تمام بچه ها، افرادی که به مناطق پر خطر از نظر شیوع این بیماری سفر می کنند، استفاده کننده های دارو و به افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند تزریق میشود.

  هپاتیت ث (هپاتیت (C چیست؟ و چگونه گسترش می یابد؟

  هپاتیت ث، توسط ویروس هپاتیت ث ایجاد میشود. این هپاتیت معمولاً از طریق تماس با فرآورده های خونی آلوده صورت میگیرد. استفادۀ مشترک از سرنگ افرادی که آلوده به هپاتیت ث هستند نیز باعث انتقال بیماری خواهد شد. در بین کادر بهداشتی، بریدگی ناگهانی توسط سرنگِ استفاده شده برای بیماران مبتلا نیز میتواند سبب انتقال بیماری شود. دریافت خون یا عضو پیوندی قبل از سال 1992میلادی نیز فرد دریافت کننده را جز افراد پرخطر محسوب خواهد کرد ) اصلاح تکنولوژی غربالگری خون در سال 1992 صورت گرفت). همچنین هپاتیت ث، از طریق سوزنهای استفاده شده برای خالکوبی قابل انتقال است. در موارد نادر، هپاتیت ث از مادر به جنین، از طریق تیغ ریش تراشی، مسواک و روابط جنسی قابل انتقال هست. خیلی مواقع، علت هپاتیت ث مشخص نمیشود.

  هپاتیت ث انتقال نمی یابد مگر اینکه فرد، به نحوی با خون آلوده تماس داشته باشد. این بدان معنی است که ویروس ازطریق تماسهای اتفاقی مثل عطسه، سرفه، دست دادن، در آغوش گرفتن، بوسیدن، ظروف غذایی مشترک، شنا در استخر، توالتهای عمومی و تماس با دستگیره در قابل انتقال نیست.

  خیلی از افراد در مواجهه اول با ویروس، احساس بیماری نمی کنند در عوض، ویروس در کبد آنها جایگزین میشود و باعث التهاب مزمن کبد میشود.

  خیلی از افراد آلوده به ویروس هپاتیت ث، هیچ علامتی را برای سالها بروز نمیدهند. با این حال هپاتیت ث یک بیماری مزمن است و میتواند منجر به سیروز و سرطان کبد شود.

  علائم هپاتیت ث چیست؟

  در ابتدا، هپاتیت ث معمولاً هیچ علامتی ندارد. ممکن است علائم شبه آنفولانزا بروز کند شامل:

  - خستگی خفیف

  - درد عضلات و مفاصل

  - تهوع

  - فقدان اشتها

  - حساسیت به لمس ار محیط اطراف کبد

  با پیشرفت بیماری، هنوز ممکن است علامتی ظاهر نشود. چنانچه علامتی وجود داشته باشد شامل موارد زیر، ممکن است باشد:

  - خستگی

  - تهوع

  - استفراغ

  - فقدان اشتها

  - یرقان

  - تب پایین

  برای جلوگیری از انتقال بیماری:

  - عدم اهدای خون

  - عدم استفادۀ مشترک از وسایلی همچون تیغ ریش تراشی، مسواک (هرچند امکان انتقال از این طرق بسیار کم است.)

  - استفاده از کاندوم در روابط جنسی

  - در صورت تمایل به بارداری، بهتر است با پزشک مشورت شود. هرچند ویروس براحتی از مادر به جنین قابل انتقال نیست ولی بهتر است احتیاطات لازم صورت گیرد.

  - عدم برقراری رابطه جنسی در طول دوران قاعدگی (زیرا ویروس هپاتیت ث براحتی از طریق خونریزی قاعدگی انتقال می یابد.)

  در صورت ابتلا به هپاتیت ث، چه مراقبت هایی لازم است؟

  باید یک رژیم غذایی سالم داشت و شروع به ورزش کرد. مشاوره با یک متخصص تغذیه برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و عملی میتواند کارساز باشد. در مورد داروهایی که مصرف میکنید و همچنین داروهای بدون نسخه، با پزشک یا داروساز مشورت کنید. از مصرف استامینوفن والکل اجتناب شود (زیرا سرعت پیشرفت بیماریهای کبد را زیاد میکنند).

  آیا واکسن هپاتیت ث وجود دارد؟

  نه. از آنجا که فرد مبتلا به هپاتیت ث مستعد ابتلا به هپاتیت آ و ب میباشد و در صورت ابتلا به آنها، آسیب بیشتری به کبد او وارد خواهد شد، لذا چنانچه هنوز به هپاتیت آ و ب مبتلا نشده باشد به وی واکسن آنها تزریق خواهد شد.

  آیا درمانی برای هپاتیت ث وجود دارد؟

  هنوز درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد ولی جالب توجه است که تعداد چشمگیری از بیماران (45% الی75%) بعد از مصرف دارو بمدت 6ماه الی 1سال، مشکلات بیشتری از بابت بیماری احساس نمیکنند. روش استاندارد درمان، شامل استفاده از peginterferon ( شامل alfa-2b peginterferon و alfa-2a peginterferon ) که به صورت هفته ای یکبار تزریق میشود و مکملهای ریباویرین است که به صورت 2بار در روز میباشد. در بیماران جوان تری که شدت بیماری در آنها خفیف هست و ویروسهای کمتری در کبد آنها وجود دارد، پاسخ به درمان، بهتر است.

  انتخاب اینکه درمان دارویی صورت گیرد یا نه، بستگی به نظر پزشک دارد. بعضی افراد مبتلا به هپاتیت ث، هیچ علامت بالینی تجربه نمیکنند و فقط التهاب خفیف در کبد خود دارند. در این حالت، پزشک بیمار را از نزدیک معاینه خواهد کرد و از وی، حداقل 1بار در سال (و حداکثر 3بار در سال) تست خون بعمل خواهد آمد. ممکن است پزشک فقط در صورتی شروع به درمان دارویی کند که ویروسهای هپاتیت ث به سطح مشخصی در بدن رسیده باشد و یا اینکه علائم بالینی در بیمار بروز نماید.

  هدف از درمان، کاهش تعداد ویروس در خون است تا به سطحی برسد که بعد از 24هفته درمان، قابل شناسایی نباشد. میزان ویروس در خون "بار ویروسی" نامیده میشود. بعد از اتمام درمان، پزشک نیاز به اندازه گیری بار ویروسی دارد تا وضعیت سلامت کبد را بسنجد. چه بسا لازم باشد بیمار چندین بار آین آزمایش را تکرار کند.

  اگر در خون بیمار، تعداد ویروسها، بحدی کم باشد که با آزمایش قابل اندازه گیری نباشد و این وضعیت حداقل 6ماه بعد از اتمام درمان ادامه یابد، گفته میشود که بیمار اصطلاحاً پاسخ ویرولوژیکی دائم ( SVR ) دارد. چنین بیماری، شانس خوبی دارد که بیماری کبد او درآینده وخیم تر نشود.

  چنانچه درمان، بار ویروسی را کاهش ندهد و یا اینکه بیمار بعد از درمان، پاسخ ویرولوژیکی دائم نداشته باشد، ممکن است پزشک سایر گزینه های درمان را با بیمار مورد بررسی قرار دهد، بعنوان مثال اگر یک دوره درمان ، بار ویروسی به اندازه کافی پائین نیاورد، ممکن است پزشک یک دوره درمان دیگر را تجویز کند. حتی اگر درمان، بیمار را از یک بیماری فعال کبدی محافظت نکند، بار ویروسی را کاهش ندهد و التهاب مزمن کبدی را کنترل نکند، ولی باعث خواهد شد بیمار در طول زمان احساس بهتری داشته باشد.

  عوارض درمان دارویی چیست؟

  عوارض درمان با اینترفرون ممکن است شامل موارد زیر باشد:

  - خواب پریشان

  - تهوع

  - استفراغ

  - تب

  - بدن درد

  - خستگی مفرط

  - تحریک پذیری

  - افسردگی

  - اختلال در تمرکز و حافظه

  عوارض مکملهای ریباویرین ممکن است شامل موارد زیر باشد:

  - کاهش گلبولهای قرمز خون

  - بثورات پوستی و خارش

  - خستگی مفرط

  - گرفتگی بینی

  - ناقص الخلقه زایی

  عوارض در طی چند هفته اول درمان، معمولاً شدیدتر است و در طول زمان کاهش می یابد. چنانچه عوارض جانبی دارو برای شما آزاردهنده است، با پزشک خود تماس بگیرید. او به شما راهکارهایی ارائه خواهد کرد، بعنوان مثال در صورت داشتن تهوع، پیشنهاد خواهد کرد مصرف دارو بلافاصله قبل از خوابیدن صورت گیرد.

  بیمار مبتلا به هپاتیت ث، چگونه میتواند با این بیماری روبرو شود؟

  رویارویی با این بیماری، راحت نیست. بیمار ممکن است احساس غم کند، وحشت کند و یا نپذیرد که بیمار است. این احساسات طبیعی است ولی نباید باعث شود که بیمار از زندگی روزمرۀ خود، بازبماند. چنانچه زندگی روزمرۀ بیمار، مختل شود و یا اینکه این احساسات، طولانی شود، بیمار، افسرده خواهد شد و تمام، یا برخی از حالات زیر را، تقریباً همیشه و یا برای بیش از 2هفته تجربه خواهد کرد:

  - احساس غم، یٲس و گریه های متناوب

  - نداشتن علاقه به مسائل لذت بخش (مثل روابط جنسی)

  - احساس گناه، درماندگی و بی ارزش بودن

  - فکر کردن به مسائلی چون مرگ و خودکشی

  - خوابیدن بیش از حد و یا خواب مشکل دار

  - از دست دادن اشتها و کاهش یا افزایش ناخواسته در وزن

  - احساس خستگی دائمی مفرط

  - داشتن دغدغه در توجه و تصمیم گیری

  - داشتن دردهایی که با درمان، تسکین نمی یابد.

  - احساس بیقراری، تحریک پذیری و آزردن بسهولت

  چنانچه هر یک از علائم مذکور وجود داشته باشد بهتر است به پزشک مراجعه شود. پزشک میتواند به بیمار، از طریق درمان دارویی و یا معرفی به انجمن های حمایتی، کمک کند.