



اعتن
بكبدك
فكر بالالتهاب الكبدي

اليوم العالمي لالتهاب الكبد 2015

مِنظَرَةُ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ
المكتب الاقليمي لشرق المتوسط



ما هو الالتهاب الكبدي؟

الالتهاب الكبدي هو تسمية عامة للأمراض الالتهابية التي تصيب الكبد، وينتج في غالب الأحيان عن أحد الأنواع المتعددة للفيروسات. وهذه الفيروسات تختلف فيما بينها في طرق انتقالها وفي أشكال الأمراض التي تسببها.

فالإصابة بالتهاب الكبد الفيروسي قد تمر دون أن يلاحظها أحد لأنها قد لا تسبب أي أعراض، ولكن في بعض المرضى قد تسبب الإصابة في أمراض تتراوح شدتها من طفيفة إلى وخيمة. وتشتمل أعراض الالتهاب الكبدي، بصرف النظر عن سببه، على اليرقان (اصفرار الجلد والعينين)، والضعف والغثيان، والقيء، وفقدان الشهية.

اعتن
بكبدك



الالتهاب الكبدي في الإقليم¹

- عند بلوغ الأطفال سن 15 عاماً، يكون 50% منهم في الإقليم قد تعرضوا للالتهاب الكبدي A.
- تشير التقديرات إلى أن 4,3 مليون شخص يصابون بالالتهاب الكبدي B، وأن 800 ألف شخص يصابون بالالتهاب الكبدي C سنوياً داخل الإقليم.
- ما بين 2% إلى 4% من السكان من جميع الفئات العمرية في الإقليم مصابون بالالتهاب الكبدي B.
- ما بين 1% إلى 4,6% من السكان في الإقليم مصابون بالالتهاب الكبدي C، إلا أن هذه النسبة قد تزيد في بعض البلدان لتصل إلى 20% من السكان.

فكّر

بالالتهاب الكبدي

¹ دول إقليم منظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط: الأردن، أفغانستان، الإمارات العربية المتحدة، باكستان، البحرين، تونس، جمهورية إيران الإسلامية، الجمهورية العربية السورية، الجمهورية اليمنية، جيبوتي، السودان، الصومال، العراق، سلطنة عُمان، فلسطين، قطر، الكويت، لبنان، ليبيا، مصر، المغرب، المملكة العربية السعودية



ينتقل عبر الطعام والمياه الملوثة



حقائق أساسية

- ينتقل عبر الطعام والمياه الملوثة بالبراز أو عبر الملامسة المباشرة لشخص مصاب بالعدوى.
- تكون أعراض الالتهاب الكبدي A لدى الأطفال طفيفة، وقد لا تلاحظ. والأشخاص الذين يصابون به مرة وبشفاؤهم، فإنهم يكتسبون مناعة دائمة طيلة حياتهم ضد فيروسات الالتهاب الكبدي A.

الالتهاب الكبدي E

هو فيروس آخر مشابه لفيروس الالتهاب الكبدي A من حيث طرق انتقاله والوقاية منه، إلا أن فيروس الالتهاب الكبدي E هو فيروس نادر وقد يسبب مرضاً وخيماً، ولاسيماً لدى النساء الحوامل.

الالتهاب الكبدي A

من هم المعرضون للعدوى؟

الأشخاص الذين لم يسبق تطعيمهم ضد فيروس الالتهاب الكبدي A، والذين لم يسبق لهم أن أصيبوا بالالتهاب الكبدي A، يمكن أن يصابوا بالعدوى به، ومن أكثرهم تعرضاً للخطر الفئات التالية:

- الذين يعيشون في مناطق ينتشر فيها الالتهاب الكبدي A على نطاق واسع أو من يسافر إلى تلك المناطق.
- الذين يعيشون في ظروف نظافة متدنية.
- الأشخاص الذين لا يحصلون على ماء مأمون للشرب.
- من يتعاطى المخدرات حقناً.
- الذين يعيشون مع شخص مصاب بالعدوى بالالتهاب الكبدي A.
- الذين يمارسون الجنس مع شخص مصاب بالالتهاب الكبدي A الحاد.



طرق الوقاية

- ضمان الحصول على مياه شرب مأمونة.
 - ضمان التخلص الملائم من الفضلات في التجمعات السكانية.
 - الحرص على النظافة الشخصية الملائمة: مثل غسل اليدين بانتظام بماء مأمون.
- تتوافر لقاحات فعّالة تحمي من الالتهاب الكبدي A، ويوصى باستخدامها للأشخاص المعرضين لمخاطر مرتفعة.

B

ينتقل عبر

الملامسة المباشرة للدم الملوث أو الممارسات الجنسية أو من الأم المصابة بالعدوى إلى وليدها



حقائق أساسية

- لا يمكن أن ينتقل بالملامسة العابرة مع شخص حامل للفيروس.
- لا تظهر أية أعراض على معظم الأشخاص خلال مرحلة العدوى الحادة، ولكنه قد يسبب مرضاً حاداً مع أعراض قد تدوم لأسابيع عديدة. (انظر فقرة: ما هو الالتهاب الكبدي؟).
- عندما يصيب فيروس الالتهاب الكبدي B الأطفال، فمن المحتمل أن يبقى في أجسامهم طيلة حياتهم (عدوى مزمنة). أما إذا ما أصاب البالغين، فإن 90% من المرضى سيشفون منه وسيخلصون من الفيروس تماماً خلال 6 شهور.
- قد تصبح العدوى المزمنة بفيروس الالتهاب الكبدي B لدى بعض المصابين سبباً رئيسياً في المشكلات طويلة الأجل في الكبد والإصابة بالسرطان.
- تتوافر المعالجة من الالتهاب الكبدي B، وتؤدي إلى إبطاء وتيرة تلف الكبد وتقليل احتمالات حدوث السرطان، إلا أن هذه المعالجة لا تخلص المرضى من الفيروس.

الالتهاب الكبدي B

من هم المعرضون للعدوى؟

يمكن أن يصاب بالعدوى الأشخاص الذين لم يسبق تطعيمهم ضد فيروس الالتهاب الكبدي B أو الذين لم يسبق لهم أن أصيبوا بالعدوى بفيروس الالتهاب الكبدي B، ومن أكثرهم تعرضاً للمخاطر الفئات التالية:

- الأشخاص الذين تعرّضوا لنقل دم غير مأمون أو منتجات دم غير مأمونة أو لزرع الأعضاء أو لغسيل كلوي.
- الأشخاص الذين تعرّضوا للحقن غير المأمونة في مواقع الرعاية الصحية أو لممارسات الحقن الشائعة في المجتمع أو للوشم المحفوف بالمخاطر، إلى جانب متعاطي المخدرات حقناً.
- المواليد لأمهات مصابات بالفيروس.
- الشريك الجنسي لشخص مصاب أو الأشخاص الذين يمارسون الجنس دون وقاية مع شركاء عديدين غير معلوم وضعهم من حيث الإصابة.
- الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال.
- العاملون في الرعاية الصحية.



طرق الوقاية

- ضمان التطعيم المبكر للأطفال مع تطعيم البالغين المعرضين لمخاطر مرتفعة:
- ضمان مأمونية الدم ومنتجاته المعدة للنقل وضمان مأمونية زراعة الأعضاء.
- تجنب الحقن غير الضرورية وغير المأمونة.
- تجنب ممارسة الجنس دون وقاية مع أشخاص غير معلوم وضعهم من حيث الإصابة بفيروس الالتهاب الكبدي B، والحرص على الاستخدام الدائم للأوقية.





ينتقل عبر

الحقن غير المأمون، والقصور في تعقيم المعدات الطبية في بعض مواقع الرعاية الصحية، وعدم تحري الدم ومنتجاته



حقائق أساسية

- لا ينتقل بالملامسة العابرة مع شخص مصاب بالعدوى.
- يمكن أن ينتقل فيروس الالتهاب الكبدي C بالممارسة الجنسية، ولاسيما بين الأشخاص الحاملين لفيروس نقص المناعة البشرية، ويمكن أن ينتقل من الأم المصابة لطفلها، إلا أن طرق الانتقال هذه أقل شيوعاً.
- قد يتخلص بعض المرضى من الفيروس ذاتياً بعد إصابتهم بدون معالجة، غير أنه في حالات أخرى، قد تؤدي الإصابة بالفيروس إلى تلف دائم للكبد والإصابة بالسرطان.
- لا يتوافر لقاح مضاد للالتهاب الكبدي C، إلا أنه يوجد علاج فعّال قادر على شفاء المرضى في معظم الحالات. وما يدعو للأسف هو أن الوصول للتشخيص والمعالجة محدود جداً في الكثير من البلدان.

الالتهاب الكبدي C

من هم المعرّضون للعدوى؟

- الأشخاص الذين تعرّضوا لنقل دم غير مأمون أو منتجات دم غير مأمونة أو لزرع الأعضاء أو لغسيل كلوي.
- الأشخاص الذين تعرّضوا للحقن غير المأمونة في مواقع الرعاية الصحية أو لممارسات الحقن الشائعة في المجتمع أو للوشم المحفوف بالمخاطر، إلى جانب متعاطي المخدرات حقناً.
- المواليد لأمهات مصابات بالفيروس.
- الشريك الجنسي لشخص مصاب أو الأشخاص الذين يمارسون الجنس دون وقاية مع شركاء عديدين غير معلوم وضعهم من حيث الإصابة.
- العاملون في الرعاية الصحية.



طرق الوقاية

- ضمان مأمونية الدم ومنتجاته المعدة للنقل وضمان مأمونية زراعة الأعضاء.
- تجنب الحقن غير الضرورية وغير المأمونة.
- ضمان التعامل الجيد مع الأدوات الحادة والنفائات الطبية والتخلص منها بشكل ملائم في مواقع تقديم الرعاية الصحية.
- عدم تبادل الحقن أو أدوات الوشم.
- تجنب ممارسة الجنس دون وقاية مع أشخاص غير معلوم وضعهم من حيث الإصابة بفيروس الالتهاب الكبدي C، والحرص على الاستخدام الدائم للأوقية.



التعايش مع الالتهاب الكبدي المزمن

يعيش المصابون بالالتهاب الكبدي المزمن من النمط B والنمط C سنوات طويلة دون أن تظهر عليهم أية أعراض، بل إن الكثير منهم لا تظهر عليهم أية أعراض طيلة حياتهم. أما في بعض الحالات، فقد يؤدي الفيروس إلى تلف بطيء للكبد، بل إنه قد يسبب سرطان الكبد.

وبالنسبة لهؤلاء الناس، فإن المعالجة المتوافرة حالياً يمكنها أن تبطئ وتيرة تلف الكبد وأن تقي من الإصابة بسرطان الكبد لدى المصابين بالالتهاب الكبدي B، كما يمكنها أن تشفي المصابين بالالتهاب الكبدي C شفاءً تاماً.

ومن هنا تأتي أهمية التشخيص المبكر للالتهاب الكبدي، من أجل الالتزام بتدابير أسلوب الحياة التي تقي من تلف الكبد ومن أجل اتباع الأسلوب العلاجي المناسب. والطريقة الوحيدة للتعرف على إصابة الشخص بالالتهاب الكبدي من النمط B أو النمط C هي إجراء تحليل للدم.

في حالة تشخيص الإصابة بالتهاب الكبد



يتعين عليك ما يلي:

- احرص على التواصل المنتظم مع طبيبك لمتابعة حالة الكبد لديك إذ ليس كل مصاب بالتهاب الكبد بحاجة إلى المعالجة، إلا أن المتابعة الجيدة للكبد تسمح بتلقي المعالجة في الوقت المناسب، أي قبل أن يتلف الكبد.
- تجنب التعرض لأنماط أخرى من الالتهاب الكبد غير الأنماط التي أصبت بها، فالعدوى المشتركة بأكثر من نمط واحد من فيروسات الالتهاب الكبد ستزيد من احتمال تلف الكبد وإصابته بالسرطان. لذلك ينبغي الحرص على أخذ التطعيم، إذا كان متوافراً، مع اتخاذ إجراءات مناسبة للوقاية من العدوى بنمط آخر من فيروسات الالتهاب الكبد.
- اتبع بدقة أسلوب العلاج الذي يصفه لك الطبيب، بانتظام وفي المواعيد المحددة، وذلك إذا كان الأطباء قد وصفوا لك علاجاً ما، فالالتزام بالعلاج هو أفضل طريقة لتحقيق أقصى استفادة منه.
- تجنب تعاطي المشروبات الكحولية، فتعاطيها المفرط قد يتلف الكبد. ومع وجود الالتهاب الكبد، يمكن للمشروبات الكحولية أن تسرع من وتيرة تشمّع الكبد.
- تجنب تناول أية أدوية دون مشورة طبيبك، وينطبق ذلك على الأدوية التي يمكن شراؤها دون وصفة طبية والأدوية العشبية، فلبعض الأدوية تأثيرات سلبية على الكبد.
- إذا كنت سيدة حامل وأصبت بالعدوى بفيروس الالتهاب الكبد B، احرصى على تطعيم المولود فور ولادته، وعلى تلقيه جرعات المتابعة المناسبة من اللقاحات.
- حافظ على لياقتك وصحتك، باتباع نظام غذائي متوازن وممارسة نشاط بدني متوازن، وتجنب التدخين.

إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي

- تعيش في منطقة يمكن لمياه الشرب فيها أن تتلوث بمياه المجاريير أو بالبراز.
- تتناول طعاماً يتم إعداده وتقديمه في ظروف غير صحية.
- لديك أسرة أو شريك في السكن أو شريك جنسي مصاب بعدوى الالتهاب الكبدي B.
- أصيبت أمك بالالتهاب الكبدي عند ولادتك أو قبلها.
- تعمل في الرعاية الصحية أو في أحد السجون.
- أخذت حقناً دوائية من قِبل أفراد من المجتمع ليس لديهم ترخيص بإعطاء الحقن.
- يُنقل إليك الدم بشكل متكرر.
- أجريت لك زراعة أحد الأعضاء.
- تخضع للغسيل الكلوي.
- تبادلت أدوات حادة مثل إبر الوشم وشفرات الحلاقة مع أشخاص آخرين علمت أم لم تعلم أنهم مصابون بالالتهاب الكبدي.
- تغير بشكل مستمر الشريك الجنسي أو تمارس جنساً محفوقاً بالمخاطر.
- تتعاطى أو سبق لك تعاطي المخدرات حقناً.
- أنت رجل تمارس الجنس مع رجال آخرين.
- أجريت فحصاً للدم لتحري وظائف الكبد وكانت النتيجة مرتفعة.
- عانيت من اصفرار الجلد والعينين.
- أصبت بتشُمُع أو بتليف الكبد.
- أصبت بسرطان الكبد.
- تتعايش مع فيروس الإيدز.



تلك هي عوامل الخطر المرتبطة باحتمال الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي أو العلامات الدالة على ذلك. فإذا وجدت نفسك معرضاً لخطر الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي، عليك إذا أن تزور الطبيب وأن تناقش معه مدى الحاجة لإجراء الفحوصات الخاصة بالالتهاب الكبدي.