



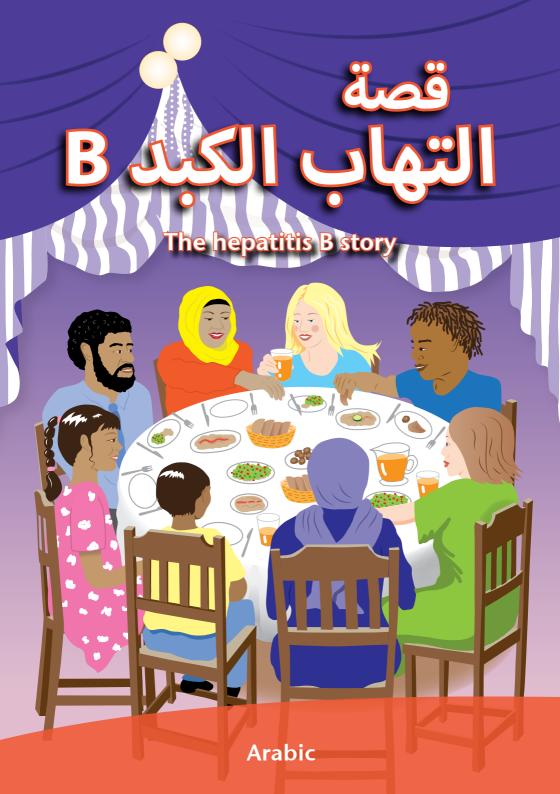


Supported by









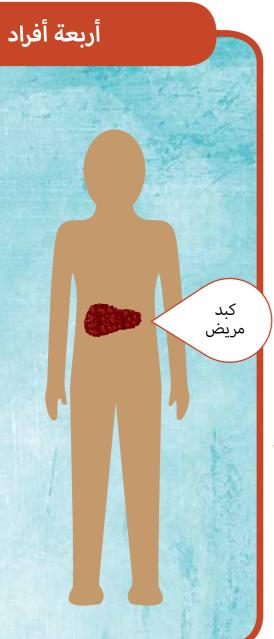
المحتويات

1	ما هو الكبد والتهاب الكبد نوع B؟
2	كيف يؤثر التهاب الكبد نوع B عليك؟
5	من يُصاب بالتهاب الكبد نوع R?
6	كيف تُصاب بالتهاب الكبد نوع B؟
7	لا تنعدي بالتهاب الكبد نوع B من:
8	تحاليل الكشف عن التهاب الكبد نوع B
10	
11	
12	الحفاظ على الصحة والعيش الجيد
14	الحمل بطفل
	رعاية عائلتك
16	الوقاية من التهاب الكبد نوع B
	العيش مع التهاب الكبد نوع B المزمن:
18	ماذا يعني لك؟
20	أين أحصل على معلومات أكثر؟
21	الشكر والتقدير

يتوفر هذا الكُتيب على الانترنت و كذلك على فيديوات بلغات عديدة على الانترنت. قمر بزيارة موقع الشبكة التابع لـ St Vincent على St Vincent



الكبد هو إكبر عضو في الجسم. الكبد الذي يتمتع بصحة جيدة يُنظّف الدم، يقاوم العدوى و يساعد على تكسر الطعام و المواد المُغذية و يخزن الفيتامينات، التهاب الكبد نوع B هو فيروس صغير جدا للرؤية و لكن يمكنه أن يسبب مرض خطير للكبد والجسم.

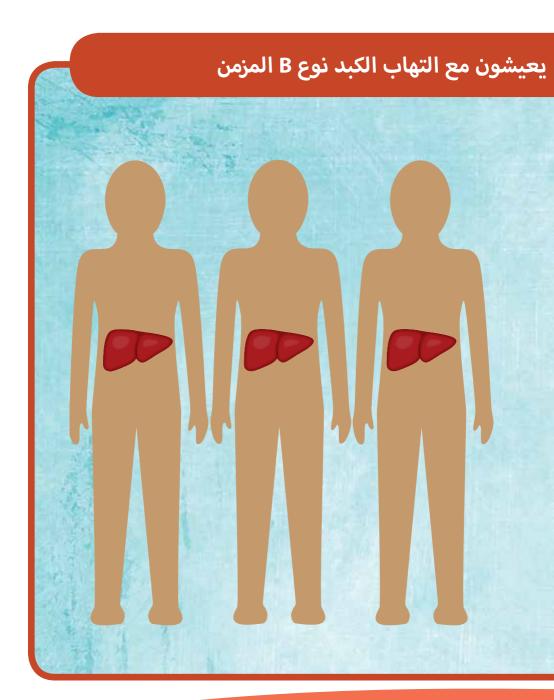


كيف يؤثرالتهاب الكبد نوع B عليك؟

بإمكان فيروس التهاب الكبد نوع B أن يصيب الكبد بالالتهاب والخدوش وبالتالي لا يستطيع القيام بعمله للحفاظ على صحتك. معظم الناس المصابون بالتهاب الكبد نوع B لا يشعرون بالمرض الى أن يصل المرض الى درجات متقدمة، لا تظهر عندهم أعراضاً. يمكن أن يبدأ الشعور بالمرض، وبالألم أو حمى عند المصابين عندما يكون الكبد ملتهباً جداً ومخدوشاً.

يصاب معظم الناس بالتهاب الكبد نوع B بعمر حديثي الولادة أو بعمر طفل صغير و يبقى معهم الفيروس مدى الحياة. يسمى هذا بالتهاب الكبد نوع B 'المُزمن'. يمكن أن 'ينام' الفيروس و لا يسبب مشاكل صحية حقيقية لفترة طويلة. ولكن يمكن أن 'يستيقظ' الفيروس عند بعض الناس و يجعلهم يمرضون جداً.

واحد من كل أربعة أفراد من المصابين بالتهاب الكبد نوع B المزمن سيصاب كبده بخدوش (والمُعّرف بتلييف الكبد)، سرطان الكبد أو عجز الكبد ويصبح مريضاً جداً إذا لم يتلقى العلاج. إن القيام بفحص عند الطبيب كل 1 أشهر سيساعد في الوقاية من هذا.



ي<mark>تواجد في العديد</mark> من البلدان أعداد هائلة من الناس الذين يعيشون مع مرض التهاب الكبد نوع B المزمن.

الرجال و النساء المولودون في:

- آسیا
- جزر المحيط الهادي
 - أفريقيا
- منطقة البحر الكاربي
 - أوربا الجنوبية
 - الشرق الأوسط

هم الأكثر احتمالية في العيش مع التهاب الكبد نوع B.

الابورجنين و سكان جزر مضيق تورس لديهم نسب اصابات عالية بمرض التهاب الكبد نوع B.

غالباً ما يتواجد التهاب الكبد نوع B في عدد من الناس من نفس العائلة. يصاب معظم الناس بالتهاب الكبد نوع B بعمر حديثي الولادة أو بعمر طفل صغير. إذا كان لديك التهاب الكبد نوع B فإنه مهم جداً أن يتمر فحص إخوانك، و أخواتك، ووالديك، و شريك حياتك لمعرفة فيما إذا كانوا مصابين بالتهاب الكبد نوع B.



كيف تُصاب بالتهاب الكبد نوع B؟

يقوم الدم والسوائل الجنسية بحمل فيروس التهاب الكبد نوع B. معظم الناس يصابون بالتهاب الكبد نوع B عندما يولدون أو في عمر صغير. يمكن أن يصاب الأطفال عند الولادة إذا كانت الأم مصابة بالتهاب الكبد نوع B .إذا كنا على علم بأن الأم مصابة بالتهاب الكبد نوع B، فيمكن للفحوصات و الأدوية خلال فترة الحمل أن تحمي الطفل حديث الولادة من الإصابة بالفيروس.



يمكن أن تأخذه أيضاً من شخص مصاب بمرض التهاب الكبد نوع B عن طريق:





لا تصاب بالتهاب الكبد نوع B من:















تحاليل الفحص عن التهاب الكبد نوع B؟

إن واحد من كل اثتين من المصابين بالتهاب الكبد نوع B المزمن لا يعرف أنه مصاب به. أسال طبيبك أو الممرضة للقيام بفحص بسيط للكشف عن مرض التهاب الكبد نوع B. سوف تصل النتائج عند الطبيب في غضون أسبوعين.سيبين الفحص:

- إذا كان لديك التهاب الكبد نوع B المزمن،
- إذا كنت محمياً لأنك تلقيت التطعيم ضد التهاب الكبد نوع B أو،
 - إذا كنت بحاجة إلى التطعيم ضد التهاب الكبد نوع B.





الفحوصات

إن فيروس التهاب الكبد نوع B المتواجد في كبدك يتغير مع الوقت. إن الفحوصات الدورية كل ٦ أشهر مهمة جداً و تخبر الطبيب عن أي ضررٍ لحق بكبدك. وهذا يعني القيام بإجراء فحص الدم و ربما تصويرأشعة الموجات الفوق الصوتية أوالتصوير الشعري.

سوف يعّلم الطبيب من النتائج فيما إذا كنت تحتاج بالبدء بتناول الأودية. معظم الناس المصابون بالتهاب الكبد نوع B المزمن لا يحتاجون الى تناول الحبوب لأن الفيروس' نائم' و لا يسبب أي أذى للكبد. قد يطلب منك الطبيب أن ترى أخصائي بمرض التهاب الكبد.





المعالجة و الأدوية



قد تحتاج إلى أن تتناول الحبوب في المستقبل إذا' استيقظ' الفيروس و بدأ يسبب أذى للكبد. تحتاج الى تناول الحبوب كل يوم لكي تساعد في وقاية الكبد من الأذى و الإصابة بسرطان الكبد. هذا الدواء لا يعالج التهاب الكبد نوع B و لا يعمل على ابعاد الفيروس. و لكن يساعد على تقليل الأذى على كبدك و الإصابة بسرطان الكبد. يساعد في الحفاظ على وضع الفيروس تحت السيطرة.

مهم جداً الاستمرار في القيام بفحوصات منتظمة.

حافظ على التمتع بصحة جيدة

هذه الأشياء تساعدك على التمتع بصحة جيدة

- تناول أطعمة متنوعة، تناول فواكه أكثر،
 خضراوات، رز، حبوب، مكسرات، سمك و توفو.
 - حافظ على وزن صحى للجسمر.
- قم بممارسة التمارين و حافظ على أن تكون تشيطاً. قم بتمرين المشي مع العائلة و الأصدقاء.
- لا تتناول الكثير من الأطعمة السفرية، شيبس، الحلوى، اللحوم المُصّنعة، الكعك أو المشروبات الحلوة.

• تجنب شرب الكحول و تعاطى المخدرات.

• توقف عن تدخين السجاير.

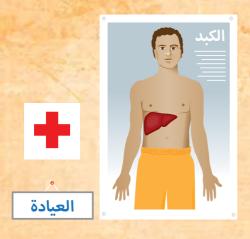




حامل بطفل

يوفر لجميع حديثي الولادة في استراليا تطعيم مجاني من أربعة دورات ضد التهاب الكبد نوع B. عادة تمنع هذه الإبر اصابة الأطفال بالتهاب الكبد نوع B.

إذا كانت المرأة الحامل مصابة بالتهاب الكبد نوع 8 فإنها تحتاج أن تخضع إلى فحوصات خاصة. وقد تحتاج إلى الدواء في الأشهر الأخيرة من الحمل لمنع الطفل من الإصابة بالفيروس عند الولادة. يوفر للأطفال حديثي الولادة ممن تعاني أمهاتهم من الإصابة بالتهاب الكبد نوع المزمن إبرة اضافية حالاً بعد الولادة. هذا يمنع معظم الأطفال حديثي الولادة من الإصابة بفيروس التهاب الكبد نوع 8. بعدها يحتاج الطفل والأم الى إجراء فحصوصات منتظمة على مدى سنوات عديدة.





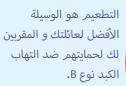


رعاية عائلتك: الوقاية من التهاب الكبد

التطعيم هو الوسيلة الأفضل لعائلتك والمقربون لك لحمايتهم ضد التهاب الكبد نوع 8. تذكر أنه يمكن أن يصاب العديد من أفراد الأسرة الواحدة بالتهاب الكبد نوع 8. إذا كان لديك التهاب الكبد نوع 8 فإنه مهم جداً أن يتم فحص إخوانك، و أخواتك، ووالديك، وزوجتك، وزوجك، وشريك حياتك الجنسية وأطفالك لمعرفة فيما إذا كانوا مصابين بالتهاب الكبد نوع 8.

إذا لمريكن لديهم التهاب الكبد نوع B، فإنهم يستطيعون الحصول على دورة تطعيم مجاني ضد التهاب الكبد نوع B، مهم أن تتأكد أن أعضاء العائلة ممن يشاركونك السكن يعرفوا عن التطعيم و ذلك من أجل حمانتهم.

تذكر أن تهتم





لا تشارك في استعمال شفرات الحلاقة، فرشاة الاسنان، قلامات الأظافر و الأقراط.

> لا تشارك في استعمال الإبر و المعدات المستعملة في رسم الأوشام، الثقب وحقن المخدرات.

استعمل الواقي الذكري عند الممارسة الجنسية مع شريك جديد أو الشخص الذي لمر يتلقى التطعيم .





العيش مع التهاب الكبد نوع B: ماذا يعني لك؟

بعض الناس تريد أن تخبر الأصدقاء و العائلة بأنهم مصابون بالتهاب الكبد نوع B المزمن، والبعض الأخر قد يشعر بالعار و القلق ـ لا يرغبون بالتحدث عن التهاب الكبد نوع B. قد يساعد التحدث إلى الناس الذين يفهمونك، خذ وقتك لكي تقرر بمن تثق، من المهم أن تفكر بإخبار الأفراد الذين في بيتك و شركاء الممارسة الجنسية لك لكي يقوموا بإجراء الفحوصات ويتلقوا التطعيم، يمكن أن يساعدك التحدث عن هذا مع ممرضتك أو طبيبك.

تذكر



أن التطعيم يستطيع حماية الناس من الإصابة بالتهاب الكبد نوع B.

> يمكن أن يسبب التهاب الكبد B المزمن مرض الكبد وسرطان للكبد.

أطلب من طبيبك القيام بإجراء فحص الدم للتأكد فيما إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد B.

معالجة مرض التهاب الكبد B يقلل من فرص الحاق الأذى بالكبد والسرطان بالكبد.

الأدوية تقوم بمفعولها بصورة جيدة وهي سهلة الاستعمال.

قم بإجراء الفحوصات كل ٦ أشهر إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد المزمن.





أين أستطيع الحصول على المساعدة و معلومات أكثر؟

Your Community Health Centre

Your doctor, GP or clinic nurse

Hep B Help website

For patients and clinicians Web: www.hepbhelp.org.au

Melbourne Sexual Health Centre

For patients and clinicians Phone: 1800 032 017 Web: www.mshc.org.au

Cancer Council Victoria

Interpreters available Phone: 13 11 20

Nutrition Australia

Web: www.nutritionaustralia.org/

Multicultural Health & Support Service (MHSS)

Working with refugee and migrant communities in the area of sexual health and viral hepatitis.

Phone: 9418 9929 Web: www.ceh.org.au

Hepatitis Victoria

Hepatitis Infoline and support

Phone: 1800 703 003 Web: www.hepvic.org.au

Direct Line

Information on needle syringe services, drug and alcohol counselling.

Phone: 1800 888 236



شكر وتقدير

Thank you to the people on the Advisory Group which supported the project. Their advice and support was invaluable.

Concept and Project Manager:

Gabrielle Bennett, Victorian Viral Hepatitis Educator, St Vincent's Melbourne. Email: gabrielle.bennett@svha.org.au

Advisory Group members:

Kat Byron, Blood Borne Virus Project Officer, Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation. Tracey Cabrie, Hepatitis B Nurse Consultant, Melbourne Health. Allison Coehlo, Manager, Multicultural Health and Support Service, Centre for Ethnicity, Culture and Health. Sue Jaraba, Refugee Health Nurse, ISIS Primary Care Rosealie Vallance, Program Officer, Melbourne Primary Care Network Louisa Walsh, Hepatitis Victoria

Funded by:

Melbourne Primary Care Network

Illustrations:

Jenny Bowman Email: jenbowman@netspace.net.au

Graphic design:

Ray Hehr, Swivel Design Email: info@swivel-design.com.au

Process evaluation:

Leonie Morgan

Many other people have contributed to this work and supported the development and implementation of the project. Thanks to the people who participated in the focus groups, health workers who reviewed the draft and participated in an interview, staff at ISIS Primary Care and at North Richmond Community Health Centre who assisted and supported the focus groups and Interpreter Services, St Vincent's Hospital.

This book is available online and as online videos in several languages. Go to St Vincent's website at: www.svha.org.au/gp/clinics/Pages/gastroenterology.aspx