



ST VINCENT'S
HOSPITAL
MELBOURNE



Melbourne
Primary Care
Network

Supported by



MonashHealth



شرح هپاتیت B

The hepatitis B story



Dari

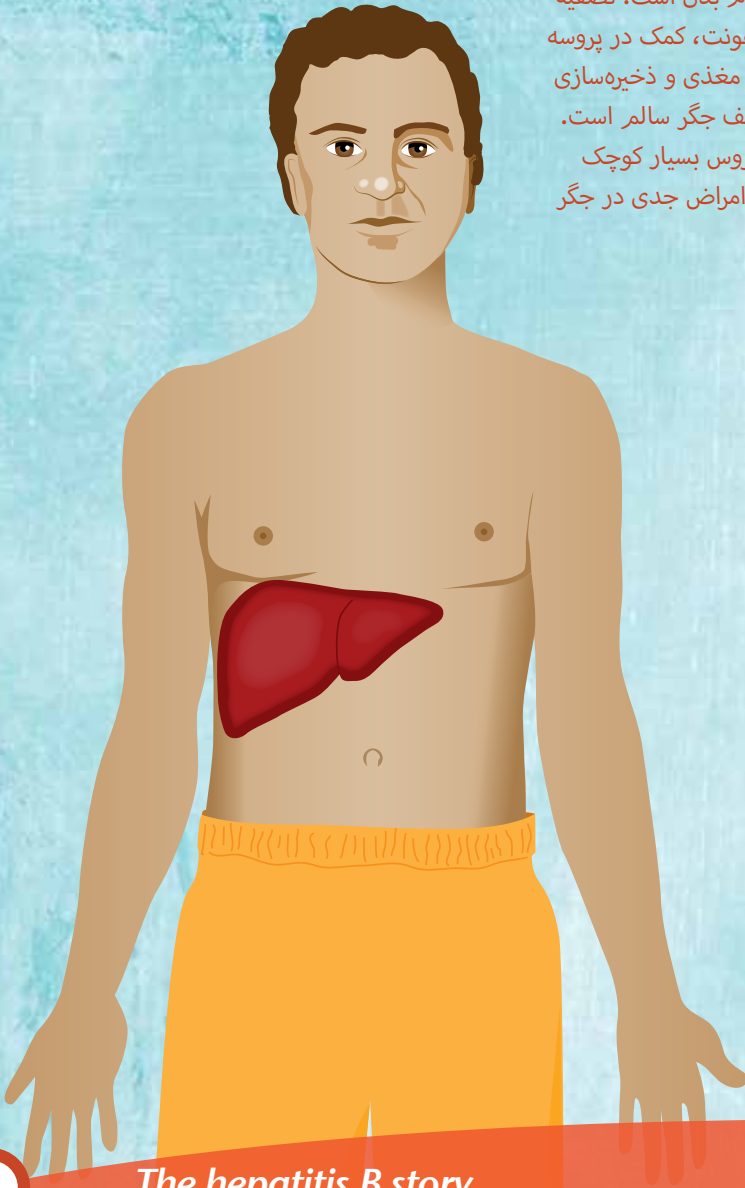
محتویات

- 1..... جگر و هپاتیت B چیست؟
- 2..... هپاتیت B چی تاثیری بر شما دارد؟
- 5..... کی ها دچار هپاتیت B است؟
- 6..... چگونه دچار هپاتیت B میشوید؟
- 7..... هپاتیت B از طریق ذیل منتقل نمیشود
- 8..... معاینات تشخیص دهنده هپاتیت B
- 10..... معاینات
- 11..... تداوی و ادویه جات
- 12..... حفظ تندرستی و سلامتی
- 14..... حامله شدن
- مراقبت کردن از خانواده:
- 16..... جلوگیری از هپاتیت B
- زنده گی با هپاتیت B دوامدار:
- 18..... برای شما چی مفهوم دارد؟
- 20..... معلومات بیشتر را از کجا میتوان گرفت؟
- 21..... سپاسگزاری

این کتاب به صورت آنلاین و در قالب فلم های آنلاین به زبان های مختلف در دسترس است. به ویب سایت St Vincent به آدرس www.svha.org.au/gp/clinics/Pages/gastroenterology.aspx مراجعه کنید.

جگر و هپاتیت B چیست؟

جگر بزرگترین اندام بدن است. تصفیه خون، مبارزه با عفونت، کمک در پروسه تجزیه غذا و مواد مغذی و ذخیره سازی ویتامین ها از وظایف جگر سالم است. هپاتیت B یک ویروس بسیار کوچک است ولی میتواند امراض جدی در جگر و بدن ایجاد کند.



هیپاتیت

B چی تاثیری

بر شما دارد؟

وایروس هیپاتیت B میتواند جگر را ملتهب و زخمی کند که در این صورت جگر نمیتواند وظیفه خود را برای حفظ تندرستی شما انجام دهد. بیشتر افراد دچار هیپاتیت B زمان متوجه مریضی خود میشوند که مریضی بسیار پیشرفت کرده است. هیچ نشانه از مریضی در آنها دیده نمیشود. ملتهب و زخمی شدن جگر ممکن است احساس بد، خستگی، درد یا تب در فرد ایجاد کند.

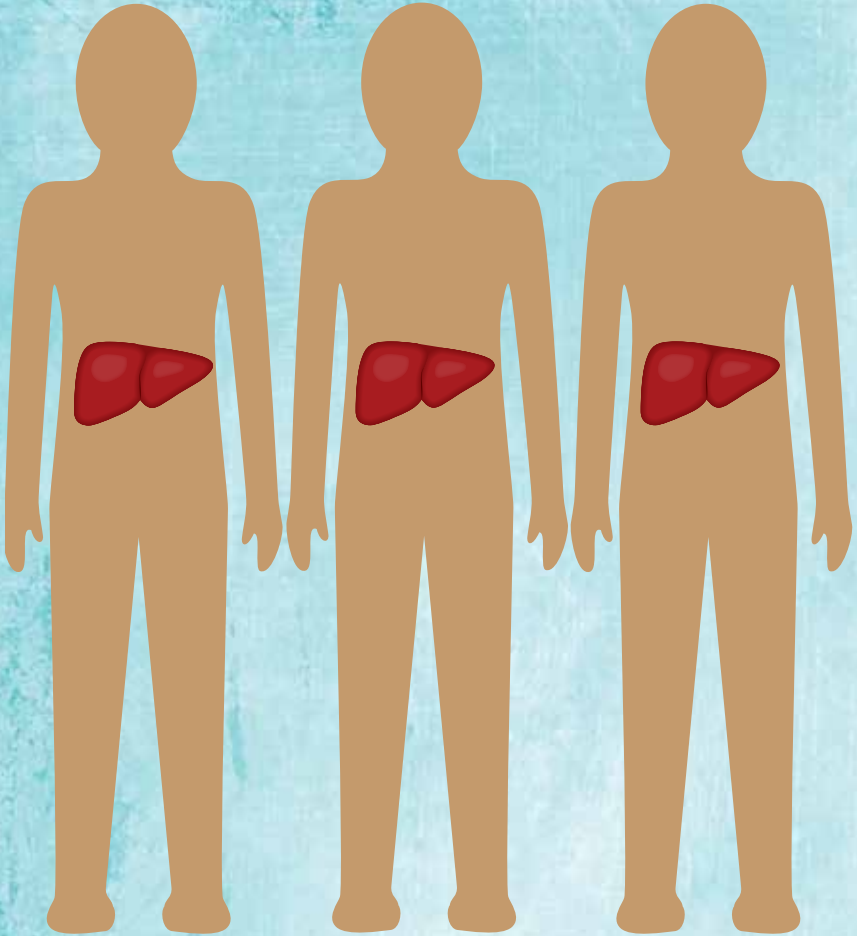
بیشتر مردم در دوران نوزادی یا خردسالی دچار هیپاتیت B میشوند و وایروس تا پایان عمر در بدن آنها میماند. این مریضی هیپاتیت B « دوامدار » نام دارد. این وایروس ممکن است « بخوابد » و و درمدت طولی هیچ مشکل جسمی ایجاد نکند. ولی این وایروس ممکن است در برخی افراد « بیدار شود » و آنها را به شدت مریض سازد.

از هر چهار فرد مبتلا به هیپاتیت B یک نفر ممکن است دچار زخم جگر (معروف به سیروز)، سرطان جگر یا خرابی جگر شود. این امراض در صورت تداوی نشدن مشکلات جدی ایجاد میکنند. مراجعه به داکتر برای **معاینه در هر ۶ ماه** جلوگیری از بروز این امراض کمک میکند.

جگر
بیمار

یک چهارم

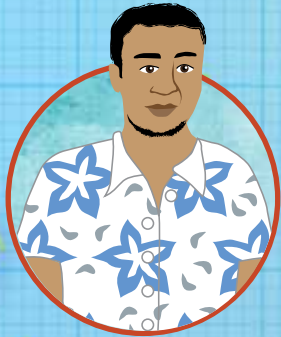
افراد دچار هپاتیت B دوامدار هستند



کی دچار ہپاتیت B دوامدار هستند؟

در بسیاری از کشورها مردم زیاد دچار ہپاتیت B مزمن هستند.

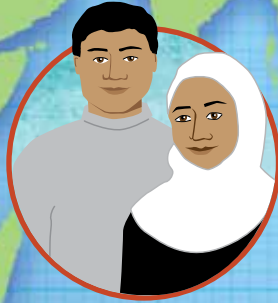
احتمال ابتلا به ہپاتیت B در مردان و زنان متولد در:



- آسیا
- جزایر پسیفیک
- افریقا
- کارابین
- جنوب اروپا
- شرق میانه
- بیشتر است.

میزان شیوع ہپاتیت B در میان بومیان و ساکنین تنگہ تورز نیز بالاست.

ہپاتیت B در یک خانواده اکثراً چند نفر را میگیرد. بیشتر افراد در دوران نوزادی یا خوردسالی دچار ہپاتیت B میشوند. اگر شما دچار ہپاتیت B هستید، لازم است کہ برادر، خواهر، والدین، همسر و اطفال شما برای تشخیص موجودیت ہپاتیت B تحت معاینہ قرار بگیرند.



چگونه دچار هپاتیت B میشوید؟



وایروس هپاتیت B وارد خون و مایعات جنسی میشود. بیشتر افراد در حین تولد یا در دوران خوردسالی دچار هپاتیت B میشوند. نوزادان که مادر آنها مبتلا به هپاتیت B است ممکن است در حین تولد به این مریضی دچار شوند. اگر مشخص شود که مادر به هپاتیت B دچار است، معاینات صحتی و تجویز دوا در دوره حاملگی ممکن است مانع آلوده شدن نوزاد به وایروس شود.

انتقال وایروس هپاتیت B از فرد دچار این مریضی از طریق ذیل نیز ممکن است:



تماس گرفتن با خون یا زخم باز فرد آلوده به وایروس.



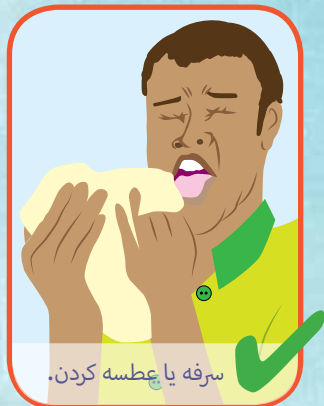
داشتن رابطه جنسی بدون کاندوم.



استفاده مشترک از سرنج و ابزارهای خالکوبی، سوراخ کردن پوست، تزریق دوا.

استفاده مشترک از تیغ پایی، برس دندان، ناخن‌گیر و گوشواره.

هیپاتیت B از طریق ذیل منتقل نمیشود:

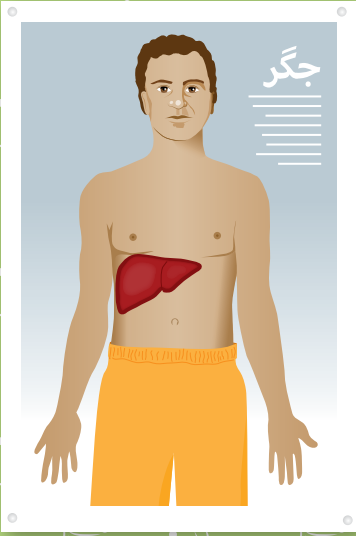


معاینات تشخیص دهنده هیپاتیت B؟

نیم از افراد مبتلا به هیپاتیت B دوامدار نمیدانند که به این مریضی دچار هستند. برای تشخیص هیپاتیت B معاینه ساده خون را از داکتر یا نرس خود درخواست کنید. نتیجه این معاینه در ظرف ۲ هفته به داکتر میرسد. این معاینه نشان خواهد داد که:

- آیا دچار هیپاتیت دوامدار هستید یا خیر،
- آیا به دلیل دریافت واکسین هیپاتیت B در مقابل این مریضی مصون شده‌اید یا خیر،
- آیا به واکسین هیپاتیت B نیاز دارید یا خیر.





کلینک



معاینات

معاینه خون

هر ۶ ماه یک بار



وایروس هپاتیت B در جگر شما به تدریج دچار تغییر میشود. **معاینه هر ۶ ماه** بسیار مهم است چون داکتر را از آسیب احتمالی جگر شما آگاه میکند. این معاینه شامل معاینه خون و احتمالاً معاینه التراسوند یا سی تی اسکن میشود. نتیجه معاینه به داکتر میگوید که آیا به دوا نیاز دارید یا خیر. بیشتر افراد دچار هپاتیت B مزمن نیاز به مصرف تابلیت ندارند زیرا وایروس در بدن آنها «خوابیده است» و آسیب به جگر نمیرساند. داکتر ممکن است از شما بخواهد که به داکتر متخصص هپاتیت B مراجعه کنید.

التراسوند یا

سی تی اسکن

هر ۶ ماه یک بار



تداوی و ادویه جات



اگر وایروس بعداً «بیدار شود» و آسیب به جگر شما را آغاز کند ممکن است مصرف تا بلیت برای شما ضروری شود. شما باید این تا بلیت ها را هر روز مصرف کنید تا دچار آسیب جگر و سرطان جگر نشوید. این دوا هپاتیت B را تداوی نمیکند و باعث از بین رفتن وایروس نمیشود. بلکه میزان آسیب جگر را کاهش میدهد و از ابتلا به سرطان جگر جلوگیری میکند. این دوا وایروس را تحت کنترل میآورد. مراجعه منظم برای معاینات ضروری است.

حفظ تندرستی و سلامتی

رعایت این نکات به حفظ تندرستی شما کمک میکند

- خوردن غذاهای متنوع. افزایش میزان مصرف میوه، سبزی، برنج، حبوبات، خسته جات، ماهی و توفو (غذا حاوی سویا).
- داشتن وزن مناسب.
- ورزش و فعالیت. همراه با فامیل و دوستان پیاده‌روی کنید. فوتبال بازی کنید و به رقص و تای‌چی بپردازید.
- هر ۶ ماه یک بار برای معاینه مجدد به داکتر مراجعه کنید.
- واکسین هیپاتیت A را دریافت کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر اجتناب کنید.
- از کشیدن سیگرت خودداری کنید.
- از مصرف بیش از حد غذای آماده، چپس، شیرینی، گوشت پروسس شده، کیک یا نوشیدنی‌های شیرین اجتناب کنید.

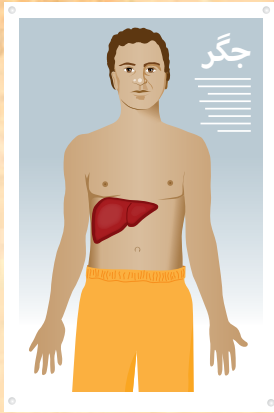




حامله شدن

همه نوزادان در استرالیا از دوره رایگان شامل چهار واکسین هپاتیت B برخوردار میشوند. این واکسین‌ها معمولاً مانع مبتلا شدن کودکان به هپاتیت B میشود.

اگر کدام زن حامله دچار هپاتیت B باشد باید تحت معاینات خاص قرار بگیرد. ممکن است او مجبور به مصرف دوا در ماه آخر حاملگی شود تا وایروس در هنگام وضع حمل به نوزاد منتقل نشود. کودکان مادران دچار هپاتیت B مزمن بلافاصله پس از به دنیا آمدن واکسین تکمیلی دریافت میکنند. بدین ترتیب بیشتر کودکان از ابتلا به وایروس هپاتیت B مصون میمانند. مادر و کودک ممکن است سالها نیازمند معاینات منظم باشند.





مراقبت کردن از خانواده: جلوگیری از هپاتیت B

حتماً مراقب باشید

واکسیناسیون بهترین راه
مصون نگه داشتن فامیل و
نزدیکان در مقابل هپاتیت
B است.

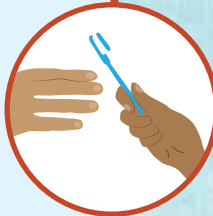


واکسیناسیون هپاتیت B بهترین
راه جلوگیری از مبتلا شدن اعضای
خانواده و نزدیکان شما به هپاتیت
B است. به یاد داشته باشید که
هپاتیت B اکثراً چند نفر را در یک
خانواده میگیرد. اگر شما دچار
هپاتیت B دوامدار هستید، لازم
است که برادر، خواهر، والدین،
همسر، شوهر، شریک جنسی
و اطفال شما برای تشخیص
موجودیت هپاتیت B تحت
معاینه قرار بگیرند.



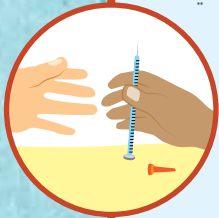
خون زخم باز را
پاک کنید و روی آن را
بپوشانید.

از تیغ پایی، برس دندان، ناخن‌گیر یا
گوشواره مشترک استفاده نکنید.



اگر آنها دچار هپاتیت B
نباشند میتوانند از دوره رایگان
واکسیناسیون هپاتیت B برخوردار
شوند. برای محافظت از افراد که
با شما در یک خانه زنده گی میکنند
لازم است مطمئن شوید که آنها از
برنامه واکسیناسیون اطلاع داشته
باشند.

از سرنج و ابزارهای مشترک
خالکوبی، سوراخ کردن پوست یا
تزریق دوا استفاده نکنید.



برای ایجاد رابطه جنسی با
شریک جدید یا فرد که واکسین
دریافت نکرده است از کاندوم
استفاده کنید.





زنده گی کردن با هپاتیت B دوامدار: برای شما چه مفهومی دارد؟

به یاد



داشته باشید که واکسیناسیون مانع مبتلا شدن افراد به هپاتیت میشود.

هپاتیت B دوامدار ممکن است سبب مریضی جگر و سرطان جگر شود.

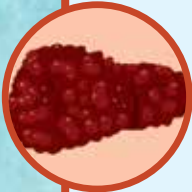
از داکتر خود بخواهید که برای تشخیص هپاتیت B برای شما معاینه خون تجویز کند.

تداوی هپاتیت B احتمال دچار شدن به آسیب جگر و سرطان جگر را کاهش میدهد.

ادویهجات نتیجه خوب میدهد و مصرف آنها آسان است.

اگر دچار هپاتیت B دوامدار هستید هر ۶ ماه یک بار برای معاینه مجدد به داکتر مراجعه کنید.

برخی از افراد مبتلا به هپاتیت B مزمن میخواهند که دوستان و فامیل خود را از این موضوع آگاه کنند. برخی دیگر ممکن است در این باره شرمگین و نگران باشند و نخواهند درباره هپاتیت B صحبت کنند. گفتگو با افراد که حالت شما را میفهمند ممکن است سودمند باشد. کمی فکر کنید و ببینید به کی میتوانید اعتماد کنید. لازم است درباره مطرح کردن موضوع با افراد درون خانه و شریک جنسی فکر کنید تا آنها بتوانند تحت معاینه و واکسیناسیون قرار بگیرند. مطرح کردن این موضوع با نرس یا داکتر شما ممکن است سودمند باشد.





راهنمایی و معلومات بیشتر را از کجا حاصل کنم؟

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/national/resources

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



Translating and Interpreting Service (TIS).

Phone: 131 450
(free for doctors)



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