

هپاتیت C

زندگی با یک بیماری مزمن و بی صدا

“ آیا هپاتیت C مانند سایر انواع هپاتیت است؟ ”

هپاتیت به معنی التهاب کبد است. انواع مختلفی از هپاتیت وجود دارد. بعضی از آنها قابل سرایت هستند و برخی مسری نیستند. ابتلا به هپاتیت C می تواند منجر به بیماری مزمن کبدی و در صورت پیشرفت باعث سیروز (فرسودگی کبد) و در گروه بسیار کوچکی باعث سرطان کبد گردد.

“ علائم بیماری هپاتیت ”

- بیشتر مبتلایان به هپاتیت C هیچ علامتی ندارند. برخی از بیماران علائم عمومی عفونت ویروسی را نشان می دهند، از قبیل خستگی، دل درد، درد عضلانی و تهوع و بی اشتها، ولی در موارد پیشرفته علائم نارسایی کبدی بروز می کند که شامل تورم شکم و اندامها، یرقان، خونریزی های گوارشی و... است.
- منگی و خواب آلودگی در مراحل بسیار پیشرفته دیده می شود.
- بیماران ممکن است خارش داشته باشند.



“ ویروس هپاتیت C ”

عامل بیماری هپاتیت C یک ویروس است و در ابتدا می تواند مثل یک سرماخوردگی معمولی بروز نماید. ولی بیماری مزمن هپاتیت C برعکس سرماخوردگی معمولی، به دلیل از کار افتادن کبد و مشکل بودن درمان می تواند حیات بیمار را تهدید کند.

“ هپاتیت C چگونه انتشار می یابد؟ ”

در کشور ما بالغ بر دویست هزار نفر آلوده به ویروس هپاتیت C هستند. این ویروس عمدتاً از طریق تماس با خون شخص آلوده منتقل می شود. هم چنین روش های زیر می تواند باعث انتقال ویروس گردد.

- استفاده از سوزن سرنگ های آلوده، به ویژه در افراد معتاد به مواد مخدر تزریقی، سوراخ شدن بدن با هر وسیله تیز یا سوزن - آلوده (مثل خالکوبی غیر بهداشتی)
- زخمی شدن پوست بدن شما در یک بخش آلوده بیمارستانی
- استفاده از لوازم شخصی مانند مسواک، تیغ، ناخن گیر به صورت مشترک
- مقاربت بدون کاندوم با یک فرد آلوده (احتمال انتقال از این راه بسیار کم است)
- دریافت فرآورده های خون و پلاسما ی آلوده قبل از سال ۱۳۷۵ در ایران اکثراً در بیماران هموفیلی و تالاسمی دیده می شود.
- لازم به ذکر است که پس از سال ۱۳۷۵ کلیه فرآورده های خونی جهت آلودگی به این ویروس بررسی می شوند و لذا خطری ندارند.

- در بسیاری موارد هرگز راه انتقال ویروس مشخص نمی شود.

هپاتیت C به کندی پیشرفت می کند

این ویروس بیماری هپاتیت C مزمن را سبب می گردد. این بیماری به تدریج به کبد آسیب می رساند.

یک کبد سالم مواد شیمیایی مورد نیاز بدن را می سازد و مواد سمی را از خون خارج می کند. وقتی شما هپاتیت C دارید کبد شما ملتهب می شود و بافت طبیعی آن تخریب شده و به جای آن بافت فیبری و فرسوده می ماند. طی ۱۰ تا ۳۰ سال بعد مشکلات کبدی مزمن از قبیل سیروز و سرطان هم ممکن است ایجاد شوند.

“ به طور منظم پیگیر بیماریتان باشید ”

چون هپاتیت C می تواند بدون تظاهرات بالینی به کبد آسیب برساند در صورت ابتلا به این بیماری هرچه زودتر با پزشک خود موضوع را در میان بگذارید. طبیب و تیم مراقبت های بهداشتی شما راتحت نظر قرار می دهند. آنها نتایج تحقیقات

جدید درمورد هپاتیت C و انواع درمان هپاتیت C را با شما در میان می گذارند و آگاهی های لازم را جهت پیشگیری از انتقال ویروس به دیگران را به شما خواهند



داد.

• تحت درمان قرار گیرید:

عمومی شما بهتر خواهد بود. فقط به خاطر بسپارید که صبوری و پایداری و جدیت در درمان به شما کمک خواهد کرد تا حداکثر بهره را از اینترفرون آلفا ببرید.

آزمایش کبد

با انجام آزمایش‌های مخصوص می‌توان هپاتیت C را تشخیص داد. به محض کشف هپاتیت C ارزیابی وضعیت کبد الزامی است. این کار از طریق آزمایش‌های خون، سونوگرافی و نمونه‌برداری از کبد انجام می‌شود.

نمونه‌برداری از کبد کار بسیار آسانی است. به این صورت که از طریق بیحسی موضعی با یک سوزن نمونه‌گیری انجام می‌شود و حداکثر ممکن است بیمار یک روز در بیمارستان بستری گردد.

"درمان هپاتیت C"

درمان هپاتیت C اگرچه مشکل است اما در بسیاری موارد موفقیت آمیز است.

- **پرهیز از تحت فشار قرار دادن کبد:** از هر چه که کبد را آزار می‌دهد پرهیز کنید. اینها شامل مصرف الکل و داروهای غیرضروری و گاه داروهای گیاهی است، حتی داروهایی که بدون نسخه می‌توانند در دسترس قرار گیرند مثل استامینوفن در صورتی که بی‌رویه مصرف شوند می‌تواند برای کبد بسیار خطرناک باشند.
- **غذای متعادل بخورید:** استفاده از غذای کم چرب با فیبر زیاد، میوه و سبزیجات تازه و فراوان کمک به حفظ سلامتی است.

درمان هپاتیت C شامل تزریق هفتگی یک آمپول پگ اینترفرون و مصرف روزانه ۴ الی ۶ قرص ریبویرین است. دوره درمان برحسب نوع ویروس از ۶ ماه الی ۱۲ ماه یا حتی ۱۸ ماه می‌باشد. عوارض جانبی این دارو بیشتر اوقات قابل اغماض است ولی در مواردی می‌توانند بسیار جدی باشند.

برای رهایی از بعضی عوارض جانبی اینترفرون

آلفا از دستورات زیر پیروی کنید .

الف) ضددردها از قبیل استامینوفن یا بروفن می‌توانند برای جلوگیری یا آرام بخشی نسبی تب و درد به کار روند.

ب) تزریق اینترفرون به هنگام خواب به شما اجازه خواهد داد تا در زمان بروز علائم شبیه آنفولانزا خواب باشید.

ج) انرژی‌تان را حفظ کنید: بکوشید تا بیشتر استراحت کنید.

د) به اندازه کافی مایعات بنوشید: قبل از درمان و طی درمان مایعات کافی بنوشید.

ه) غذاهای متعادل بخورید: از وجود مقدار کالری لازم

هر وعده غذایی اطمینان داشته باشید.

ز) اگر چه شما تحت درمان با اینترفرون آلفا هستید ، می‌توانید کار کنید و حتی مسافرت کنید. فقط همیشه دارو را به همراه داشته باشید. طرز تلقی شما نسبت به بیماری و چگونگی پذیرش آن عواملی است که وضعیت شما را تعیین خواهد نمود . هر چقدر دید مثبت‌تری داشته باشید وضعیت

" فقط شما می‌توانید جلوی انتشار را بگیرید "

تا به حال بدلیل خصوصیات این ویروس، دانشمندان موفق به ساخت واکسن موثری نشده‌اند، متأسفانه مبتلایان را نمی‌توان به راحتی درمان کرد. از این رو لازم است شما با رعایت نکات بهداشتی مانع از ابتلای خود و دیگران شوید.

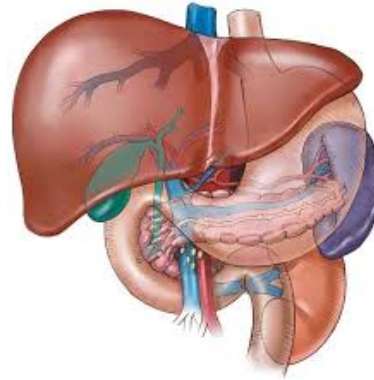
موارد زیر در پیشگیری از انتقال ویروس نقش به سزایی دارند:

- زخم و بریدگی‌های پوست را خودتان پانسمان کنید. در صورت نیاز به کمک برای پانسمان زخم از دستکش استریل استفاده شود.
- در صورتی که به این بیماری مبتلا هستید، خون، پلاسما، اعضای بدن یا بافت اهدا نکنید.
- سوزن را به اشتراک نگذارید.
- از ریش تراش، مسواک، ناخن گیر و لوازم آرایشی یا لوازم شخصی دیگران به طور مشترک استفاده نکنید.
- به یاد داشته باشید هپاتیت C واکسن ندارد لذا پیشگیری از آلودگی دیگران، عمل کردن به توصیه‌های بهداشتی بر عهده شما است.

ریباویرین

ریباویرین یک داروی خوراکی ضد ویروسی است که مصرف همزمان آن با اینترفرون در درمان هپاتیت C موثر است این دارو در حال حاضر نباید به تنهایی مصرف شود. مهم ترین عارضه آن کم خونی می باشد. که ممکن است تا ده درصد موارد منجر به قطع دارو گردد. بنابراین هنگام مصرف ریباویرین در فواصل منظم باید توسط پزشک معاینه شوید و آزمایش های لازم را انجام دهید. این دارو موجب ناراحتی های شدید مادرزادی در جنین زنان حامله می شود، حتی اگر توسط شوهر مصرف شود. از این رو حامله شدن در طی مصرف این دارو و تا شش ماه پس از قطع آن ممنوع است.

هپاتیت C



انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران

Website: www.iagh.org

www.iaghcongress.org

Email: info@iagh.org