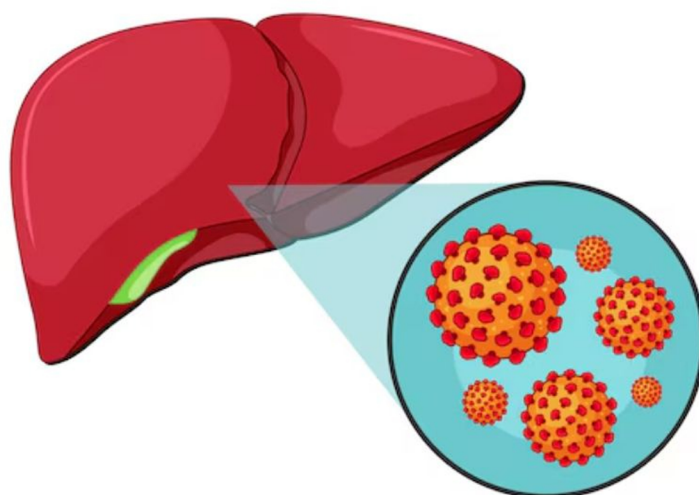


گزاره‌برگ

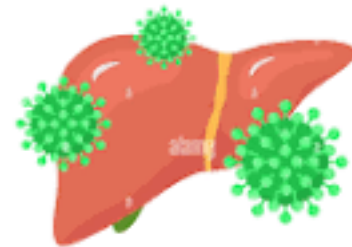
بیماری‌های واگیر ایران و جهان

آنچه باید در مورد **هپاتیت سی** بدانیم



مقدمه

هپاتیت به معنای التهاب کبد می‌باشد که توسط عوامل مختلف عفونی (نظیر ویروس‌ها از جمله هپاتیت بی و سی) و نیز عوامل غیر عفونی (نظیر برخی داروها، مصرف الکل و ...) ایجاد می‌شود. گاهی هپاتیت با کلمه زردی عنوان می‌شود ولی فراموش نکنید که همیشه زردی در فرد مبتلا به هپاتیت ممکن است بروز نکند. هپاتیت سی یک بیماری عفونی است که توسط ویروسی به همین نام ایجاد می‌شود. محل استقرار اصلی این ویروس در کبد می‌باشد و طیفی از علائم ممکن است در فرد مبتلا ایجاد شود. در اغلب موارد به صورت بی‌علامت بوده ولی با ورود به مراحل پیشرفته هپاتیت مزمن، علائم ناشی از نارسایی کبدی در فرد ایجاد می‌شود که در ادامه به آن‌ها پرداخته خواهد شد.



راه انتقال ویروس هپاتیت سی شناخته شده است و به راحتی انتقال نمی‌یابد و در روابط اجتماعی معمول بین انسان‌ها منتقل نمی‌شود.

هپاتیت سی از طریق تماس‌های معمول زیر منتقل نمی‌شود:

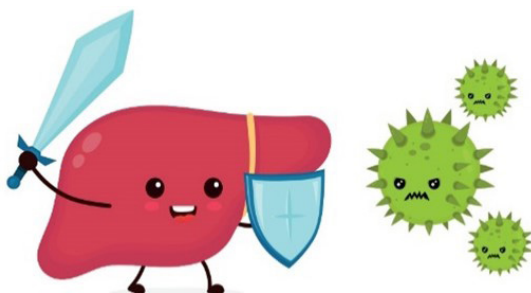
- * کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته‌جمعی، هم‌صحبت شدن و معاشرت‌های اجتماعی یا تماس‌های روزمره
- * با مبتلایان همسفر بودن، هم‌کلاس بودن، نشستن در کنار یکدیگر
- * سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن‌های عمومی غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از وسایل و ظروف غذاخوری
- * اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه)
- * استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخر
- * توسط حیوانات، نیش حشرات

نیازی به جداسازی مبتلایان به هپاتیت سی نیست

راه‌های پیشگیری از انتقال هپاتیت سی

با در نظر گرفتن راه‌های انتقال، می‌توان راه‌های پیشگیری را شناخت:

۱. عدم استفاده از وسایل مشترک در تزریق، غربالگری خون‌های اهدایی در انتقال خون
۲. استفاده از کاندوم به عنوان وسیله پیشگیری از عفونت
۳. درمان مبتلایان به هپاتیت سی

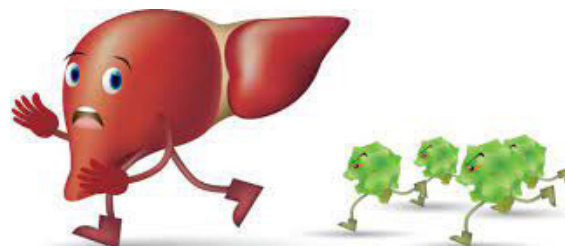


راه انتقال

مقصد نهایی ویروس هپاتیت سی پس از ورود به بدن، کبد می‌باشد که از طریق راه‌های زیر وارد بدن می‌شود:

۱. استفاده از وسایل مشترک در تزریق و ورود خون/فرآورده‌های خونی آلوده به بدن
۲. تماس جنسی با فرد مبتلا
۳. از طریق مادر مبتلا به نوزاد

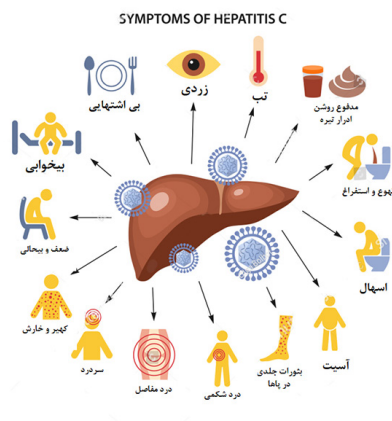
قدرت انتقال هپاتیت سی در تماس‌های مذکور، ۱۰ برابر بیش‌تر از HIV می‌باشد. خطر انتقال هپاتیت سی از مادر مبتلا به نوزاد در طول بارداری و زایمان حدود ۷ درصد می‌باشد و اگر مادر همزمان مبتلا به HIV نیز باشد، به ۱۲ درصد می‌رسد. مدت زمان ماندگاری ویروس هپاتیت سی در خارج از بدن حداقل ۱۶ ساعت می‌باشد.



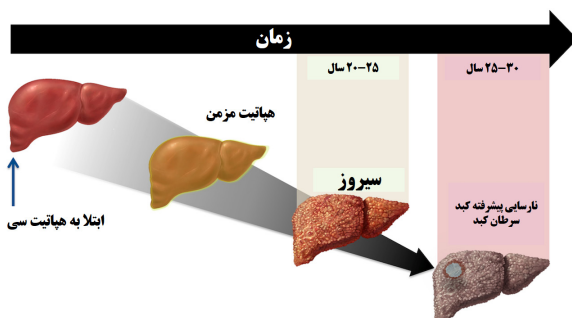
هستند، ویروس در کبد باقی مانده و به تدریج بیماری پیشرفت می‌کند و از این میان تعدادی نیز پس از سال‌ها به سمت نارسایی شدید کبدی می‌روند که به نام **سیروز** نامیده می‌شود. در درصد اندکی نیز در انتها احتمال بروز سرطان کبد وجود دارد.

علائم هپاتیت سی مزمن

در زیر علائمی که با پیشرفت بیماری هپاتیت سی در فرد ممکن است ایجاد شود، نشان داده شده است. علائم گوارشی (بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، مدفوع روشن)، دردهای مفصلی استخوانی، ضعف و بیحالی، سردرد، درد شکم، بثورات جلدی در پاها، خارش و زردی از جمله علائمی است که با شدت و ضعف متفاوت در این بیماران دیده می‌شود.



با نگاهی به تصویر می‌توان دریافت که ابتلا به هپاتیت سی، در صورتی که بهبود خودبخودی نداشته باشد، می‌تواند فرد را بتدریج به سمت نارسایی کبد پیش ببرد.



در واقع در ۲۰ تا ۳۰ درصد موارد، فردی که مبتلا به هپاتیت سی مزمن شده باشد، پس از گذشت ۲۰-۲۵ سال دچار سیروز (سختی کبد) می‌شود که با علائمی چون تهوع، زردی، خارش پوست، ورم پا، سوءتغذیه، خستگی و خواب‌آلودگی ظاهر می‌شوند. در طی سال‌های بعدی حدود ۱ تا ۴ درصد مبتلایان به سیروز، بیماری شدیدتری پیدا می‌کنند و کبد کاملاً از کار می‌افتد و حتی سرطان کبدی ایجاد می‌شود.

چه کسانی بیش‌تر در معرض خطر ابتلا به هپاتیت سی قرار دارند؟

درواقع هر فردی که در معرض ویروس هپاتیت سی قرار گیرد، به گونه‌ای که ویروس وارد بدن شود، ممکن است مبتلا به بیماری شود. اما خطر ابتلا در گروه‌های زیر بیش‌تر می‌باشد:

- * افراد با سابقه اعتیاد تزریقی به دلیل استفاده از وسایل مشترک در تزریق (شایع‌ترین راه انتقال است)
- * پرسنل بهداشتی-درمانی به دلیل عدم رعایت اصول احتیاطات استاندارد در ارائه خدمات ممکن است خود یا بیماران را در معرض انتقال ویروس قرار دهند.
- * به هرشکلی که اشتراک در استفاده از وسایل تیز و برنده وجود داشته باشد نظیر خالکوبی و ...

سیر بیماری

به‌طور کلی در هپاتیت سی، چه در فاز حاد بیماری و یا در بیماران با هپاتیت مزمن، در اغلب موارد علائم خفیف می‌باشد و حتی ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند. ممکن است سال‌ها طول بکشد و زمانی که تخریب شدید کبدی رخ داده باشد، متوجه ابتلا در فرد شویم.

در مرحله حاد بیماری و با ورود ویروس هپاتیت سی به بدن، در کمتر از ۲۰ درصد موارد ممکن است علائمی به‌صورت تب مختصر، درد سمت راست و بالای شکم (در محل کبد)، تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، ادرار تیره و زردی ایجاد شود که همانگونه که قبلاً اشاره شد معمولاً بسیار خفیف است. در کمتر از چند هفته علائم برطرف می‌شود و فرد وارد مرحله‌ای می‌شود که علائمی ندارد و براساس سیر بیماری، ممکن است ویروس خودبه‌خود از بدن پاک شده و فرد بهبود یابد و یا به سمت بیماری مزمن، پیشرفت کند.



در حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد افرادی که مبتلا به هپاتیت سی می‌شوند، با گذشت ماه‌ها بیماری در بدن از بین رفته و از ویروس پاک می‌شود. این گروه افراد در واقع به‌عنوان درمان یافته بدون نیاز به دارو محسوب می‌شوند. در سایر افراد که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد موارد مبتلایان

پیام‌های کلیدی

۱. هپاتیت یکی از علل اصلی سرطان کبد و یک قاتل جهانی رو به رشد است. هپاتیت‌های ویروسی مزمن سالانه باعث ۱/۳ میلیون مرگ می‌شود که بیش‌تر آن‌ها ناشی از سرطان کبد و سیروز (نارسایی شدید کبد) است؛ این یعنی ۳۵۰۰ مرگ در هر روز. هپاتیت‌های B و C با ۸۰۰۰ مورد ابتلای جدید روزانه، بی‌صدا و آرام در حال گسترش هستند. با وجود قابل پیشگیری و درمان بودن، بار این بیماری همچنان رو به افزایش است.

۲. دانستن وضعیت ابتلا به هپاتیت B و C اولین قدم برای متوقف کردن سرطان کبد است. اکثر افراد مبتلا به هپاتیت B یا C نمی‌دانند که آلوده شده‌اند. تشخیص زودهنگام اولین قدم برای دسترسی به درمان نجات‌بخش و پیشگیری از سرطان کبد است. آزمایش - به‌ویژه برای افرادی که در معرض خطر بیش‌تری هستند - برای پایان دادن به هپاتیت بسیار مهم است.

۳. ما می‌توانیم تا سال ۲۰۳۰ از ۲/۸ میلیون مرگ جلوگیری کنیم اما تنها در صورتی که جهانیان اکنون اقدام کنند. حذف هپاتیت در دسترس است. ما واکسن، درمان‌های اثربخش و ابزارهای اثبات‌شده برای جلوگیری از انتقال هپاتیت‌های ویروسی داریم. بسیاری از موارد هپاتیت تا زمانی که بیماری پیشرفت کرده باشد، تشخیص داده نمی‌شوند.

پیام‌های آگاهی‌بخشی و پیشگیری

۱. هپاتیت B و C را بشناسید. همین حالا اقدام کنید! آزمایش دهید، واکسینه شوید و سلامت کبد خود را کنترل کنید.

۲. پس از ابتلا، هپاتیت B و C نمی‌تواند صبر کند! تشخیص زودهنگام جان انسان‌ها را نجات می‌دهد. همین امروز آزمایش دهید.

۳. از هپاتیت‌های ویروسی پیشگیری کنید - موازین بهداشتی را رعایت کنید، واکسینه شوید و از تزریقات غیر ایمن خودداری کنید.

۴. یک دوره واکسن می‌تواند از هپاتیت B جلوگیری کند. یک آزمایش می‌تواند جان شما را نجات دهد. منتظر نمانید!

نکته: اگر فرد مبتلا به هپاتیت سی، همزمان مبتلا به بیماری‌های دیگری نظیر هپاتیت بی و یا HIV باشد، سرعت پیشرفت بیماری مزمن کبدی بیش‌تر می‌شود.

نکات مهم در مشاوره بیماران

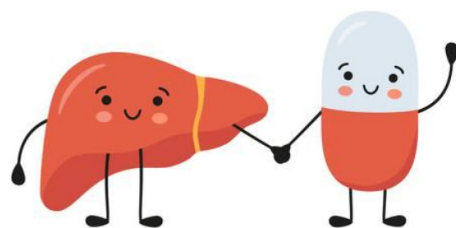
رعایت نکات زیر می‌تواند سرعت پیشرفت بیماری مزمن کبدی و آسیب ناشی از آن را کاهش دهد:

- * عدم مصرف هر نوعی از نوشیدنی‌های الکلی (الکل در مبتلایان به هپاتیت سی کشنده است)
- * عدم مصرف خودسرانه داروهای مختلف، اغلب داروهای مصرفی از طریق کبد از بدن دفع می‌شوند و در صورت آزرده‌گی کبدی، مصرف این داروها حتی استامینوفن ساده می‌تواند باعث تشدید آسیب کبدی شود.
- * عدم مصرف خودسرانه انواع ویتامین‌ها و قرص‌های آهن

آنچه بیش‌ترین اهمیت را در این میان دارد، درمان هر چه سریع‌تر مبتلایان به هپاتیت مزمن سی می‌باشد.

درمان

بیماری هپاتیت سی مزمن، با استفاده از داروهای مؤثر، قابل درمان است. با مصرف منظم داروهای موجود، عمدتاً در طول مدت ۳ ماه، در بیش از ۹۵ درصد موارد بهبود کامل در فرد ایجاد می‌شود به گونه‌ای که ویروس از بدن پاک شده و دیگر بیماری کبدی ادامه پیدا نمی‌کند و نیز، ویروس به سایرین منتقل نمی‌شود. درواقع درمان هپاتیت سی، مهم‌ترین راه پیشگیری از گسترش این بیماری می‌باشد و در حال حاضر در دسترس می‌باشد.



پیام‌های انگیزشی و دعوت به اقدام

۸. آینده بدون هپاتیت‌های B و C از شما شروع می‌شود. آزمایش دهید؛ درمان شوید؛ بهبود یابید!

۹. هپاتیت‌های B و C را ریشه‌کن کنید - زیرا هر جانی مهم است.

۱۰. دیگر سکوت نکنید! صحبت کنید، آگاهی‌رسانی کنید و به پایان دادن به هپاتیت B و C کمک کنید.

پیام‌های حمایت و همبستگی

۵. برای ریشه‌کن کردن هپاتیت C در کنار هم بایستیم. هیچ‌کس نباید در سکوت رنج ببرد.

۶. امید، بهبودی و سلامتی برای همه مبتلایان به هپاتیت C وجود دارد. شما تنها نیستید!

۷. در روز جهانی هپاتیت، بیایید برای مبارزه با انگ و حمایت از مبتلایان به هپاتیت متحد شویم.



معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

جهت کسب اطلاعات بیشتر از بیماری‌های واگیر در ایران به لینک زیر مراجعه فرمایید:

<https://icdc.behdasht.gov.ir>