

آنچه باید در مورد هپاتیت سی بدانیم

مقدمه

هپاتیت به معنای التهاب کبد می باشد که توسط عوامل مختلف عفونی (نظیر ویروس ها از جمله هپاتیت بی و سی) و نیز عوامل غیر عفونی (نظیر برخی داروها، مصرف الکل و ...) ایجاد می شود. گاهی هپاتیت با کلمه زردی عنوان می شود 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 می شود. محل استقرار اصلی این ویروس در کبد می باشد و طیفی از علائم ممکن است در فرد مبتلا ایجاد شود. در اغلب موارد بصورت بی علامت 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:



مقصد نهایی ویروس هپاتیت سی پس از ورود به بدن، کبد می باشد که از طریق راه های زیر وارد بدن می شود:

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

قدرت انتقال هپاتیت سی در تماس های مذکور ، ۱۰ برابر بیشتر از HIV می باشد. خطر انتقال هپاتیت سی از مادر مبتلا به نوزاد در طول بارداری و زایمان حدود ۷٪ می باشد و اگر مادر همزمان مبتلا به HIV نیز باشد، به ۱۲٪ می رسد.

مدت زمان ماندگاری ویروس هپاتیت سی در خارج از بدن حداقل ۱۶ ساعت می باشد.

راه انتقال ویروس هپاتیت سی شناخته شده است و به راحتی انتقال نمی یابد و در روابط

اجتماعی معمول بین انسان ها منتقل نمی شود

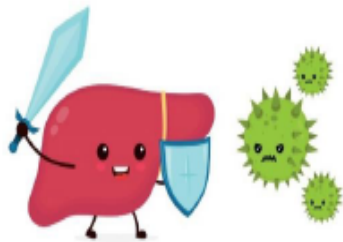
هپاتیت سی از طریق تماس های معمول زیر منتقل نمی شود:

- کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم صحبت شدن و معاشرتهای اجتماعی یا تماس های 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 سرویس های 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، می توان راههای پیشگیری را شناخت:



۱. عدم استفاده از وسایل مشترک در تزریق، غربالگری خون های اهدایی در انتقال خون
۲. استفاده از کاندوم در روابط جنسی پر خطر
۳. درمان مبتلایان به هپاتیت سی

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

در واقع هر فردی که در معرض ویروس هپاتیت سی قرار گیرد، به گونه ای که ویروس وارد بدن شود، ممکن است مبتلا به بیماری شود. اما خطر ابتلا در گروههای زیر بیشتر می باشد:

- افراد با سابقه اعتیاد تزریقی بدلیل استفاده از وسایل مشترک در تزریق (شایعترین راه انتقال است)

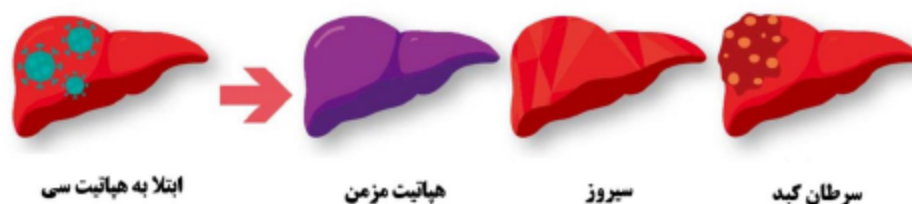
- پرسنل بهداشتی-درمانی بدلیل عدم رعایت اصول احتیاطات استاندارد در ارائه خدمات ممکن است خود یا بیماران را در معرض انتقال ویروس قرار دهند
- به هر شکلی که اشتراک در استفاده از وسایل تیز و برنده وجود داشته باشد نظیر خالکوبی و ...
- مردان همجنس گرا خصوصا در افرادی که از مواد محرک (شیشه و ...) در تماس های جنسی استفاده می کنند و یا مبتلا به سایر عفونت های آمیزشی هستند. روابط جنسی با غیر همجنس نقش چندانی در انتقال هپاتیت سی ندارد

سیر بیماری:

بطور کلی در هپاتیت سی، چه در فاز حاد بیماری و یا در بیماران با هپاتیت مزمن، در اغلب موارد علائم خفیف می باشد 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٪ موارد ممکن است علائمی بصورت تب مختصر، درد سمت راست و بالای شکم (در محل کبد)، تهوع، استفراغ، بی اشتها، ادرار تیره و زردی ایجاد شود که همانگونه که قبلا اشاره شد معمولا بسیار خفیف است. در کمتر از چند هفته علائم برطرف می شود و فرد وارد مرحله ای می شود که علائمی ندارد و بر اساس سیر بیماری، ممکن است ویروس خود به خود از بدن پاک شده و فرد بهبود یابد و یا به سمت بیماری مزمن، پیشرفت کند.



در حدود ۲۰-۳۰٪ افرادی که مبتلا به هپاتیت سی می شوند، با گذشت ماهها بیماری در بدن از بین رفته و از ویروس پاک می شود. این گروه افراد در واقع بعنوان درمان یافته بدون نیاز به دارو محسوب می شوند. در سایر افراد که حدود ۷۰-۸۰٪ موارد مبتلایان هستند، ویروس در کبد باقی مانده و بتدریج بیماری پیشرفت می کند و از این میان تعدادی نیز پس از سالها به سمت نارسایی شدید کبدی می روند که به نام سیروز نامیده می شود. در درصد اندکی نیز در انتها احتمال بروز سرطان کبد وجود دارد.

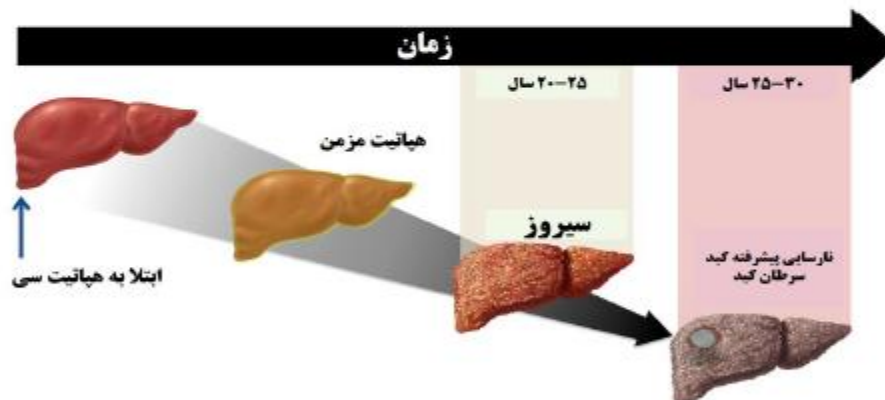
علائم هپاتیت سی مزمن:



در تصویر مقابل 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 مفاصلی 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 می شود.

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



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

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

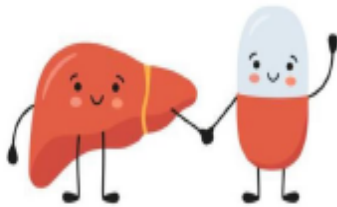
نکات مهم در مشاوره بیماران:

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

- عدم مصرف هر نوعی از نوشیدنی های الکلی (الکل در مبتلایان به هپاتیت سی کشنده است)
- عدم مصرف خودسرانه داروهای مختلف، اغلب داروهای مصرفی از طریق کبد از بدن دفع می شوند و در صورت آزردهی کبدی، مصرف این داروها حتی استامینوفن ساده می تواند باعث تشدید آسیب کبدی شود
- عدم مصرف خودسرانه انواع ویتامین ها و قرص های آهن

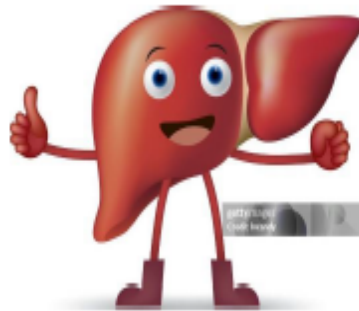
آنچه بیشترین اهمیت را در این میان دارد، درمان هر چه سریعتر مبتلایان به هپاتیت مزمن سی می باشد

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٪ موارد بهبود کامل در فرد ایجاد می شود به گونه ای که ویروس از بدن پاک شده و دیگر بیماری کبدی ادامه پیدا نمی کند و نیز، ویروس به سایرین منتقل نمی شود.

در واقع درمان هپاتیت سی، مهمترین راه پیشگیری از گسترش این بیماری می باشد و در حال حاضر در دسترس می باشد.



ضمیمه ۲: نمونه چند پیام کوتاه برای روز جهانی هپاتیت سال ۱۴۰۴

Let's Break it Down

پیش به سوی حذف هپاتیت C

پیام‌های کلیدی

۱. هپاتیت یکی از علل اصلی سرطان کبد و یک قاتل جهانی رو به رشد است.
۲. هپاتیت های 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.
۳. هپاتیت های B و C با ۸۰۰۰ مورد ابتلای جدید روزانه، بی‌صدا و آرام در حال گسترش هستند.
۴. دانستن وضعیت ابتلا به هپاتیت B و C اولین قدم برای متوقف کردن سرطان کبد است.
۵. 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.
۶. آزمایش - به ویژه برای افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند - برای پایان دادن به هپاتیت بسیار مهم است.
۷. ما می‌توانیم تا سال ۲۰۳۰ از ۲.۸ میلیون مرگ جلوگیری کنیم - اما تنها در صورتی که جهانیان اکنون اقدام کنند.
۸. حذف هپاتیت در دسترس است. ما واکسن، درمان‌های اثربخش و ابزارهای اثبات شده برای جلوگیری از انتقال هپاتیت های ویروسی داریم.
۹. بسیاری از موارد هپاتیت تا زمانی که بیماری پیشرفت کرده باشد، تشخیص داده نمی‌شوند.
۱۰. با تشخیص به موقع و مراقبت‌های یکپارچه و مردم‌محور، جان انسان‌ها را نجات می‌دهد و سرطان کبد را قبل از شروع متوقف می‌کند.

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!»

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.»

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!»
- 10 «دیگر سکوت نکنید! صحبت کنید، آگاهی‌رسانی کنید و به پایان دادن به هپاتیت B و C کمک کنید.»