

هپاتیت A نوعی عفونت حاد کبدی است که توسط ویروس هپاتیت (HAV) ایجاد می‌شود.

- ✓ این بیماری بر خلاف هپاتیت B و C، مزمن نمی‌شود و معمولاً منجر به آسیب دائمی کبد نمی‌گردد.
- ✓ دوره کمون (نهفتگی) بیماری بین ۱۵ تا ۵۰ روز (به‌طور میانگین ۲۸ روز) است.

راه‌های انتقال بیماری:

- ✓ ویروس هپاتیت A عمدتاً از طریق مدفوعی-دهانی (Fecal-Oral) منتقل می‌شود.
- ✓ یعنی: مصرف آب یا مواد غذایی آلوده (به‌ویژه سبزیجات و میوه‌های خام و خوب شسته نشده).
- ✓ تماس نزدیک با فرد مبتلا یا دست زدن به سطوح آلوده و سپس لمس دهان.
- ✓ عدم رعایت بهداشت فردی و نشستن دست‌ها با آب و صابون پس از توالی یا تعویض پوشک کودک.

علائم و نشانه‌های بیماری:

علائم هپاتیت A ممکن است خفیف یا شدید باشد و معمولاً شامل موارد زیر است:

- خستگی مفرط و ضعف عمومی
- تهوع، استفراغ و بی‌اشتهایی شدید
- تب خفیف و دردهای عضلانی/مفصلی
- درد یا احساس سنگینی در سمت راست و بالای شکم (ناحیه کبد)
- زردی (یرقان): زرد شدن سفیدی چشم‌ها و پوست
- ادرار پررنگ (به رنگ چای پررنگ) و مدفوع کم‌رنگ یا خاکستری



نکته: کودکان زیر ۶ سال اغلب بدون علامت هستند یا علائم خفیف شبیه سرماخوردگی نشان می‌دهند، اما می‌توانند ناقل ویروس به بزرگسالان باشند.

اصول درمان و مراقبت در منزل:

هپاتیت A درمان دارویی اختصاصی ضدویروسی ندارد و درمان آن حمایتی است:

۱. **استراحت کافی:** مهم‌ترین اصل در بازسازی بافت کبد است؛ از فعالیت‌های سنگین پرهیز کنید.
۲. **تغذیه مناسب:**
 - وعده‌های غذایی سبک، کم‌چرب و مکرر میل کنید.
 - مصرف مایعات کافی و غذاهای با هضم آسان (کربوهیدرات‌های ساده مانند برنج، نان، آب‌میوه‌های طبیعی).
- پرهیز مطلق از الکل تا بهبودی کامل
- آنزیم‌های کبدی.

● **پرهیز از خود درمانی:** هیچ دارویی (حتی مسکن‌های معمولی مثل استامینوفن یا مکمل‌های گیاهی) را بدون مشورت با پزشک معالج مصرف نکنید، زیرا متابولیسم داروها در کبد صورت می‌گیرد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

هپاتیت آ

هپاتیت A



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۵

چه زمانی باید فوراً به پزشک یا اورژانس مراجعه کرد؟

- استفراغ مداوم و عدم تحمل مایعات خوراکی
- گیجی، خواب‌آلودگی غیرعادی یا تغییر در سطح هوشیاری
- تشدید ناگهانی زردی یا بروز لکه‌های خونریزی زیر پوست



در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت

تماس بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)

راه‌های پیشگیری و کنترل سرایت در خانواده:

- شستشوی صحیح دست‌ها: حداقل ۲۰ ثانیه با آب روان و صابون، به‌ویژه قبل از غذا خوردن/پختن و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی.
- ضدعفونی کردن سرویس بهداشتی و سطوح: استفاده از محلول‌های حاوی کلر (مانند وایتکس رقیق شده).
- جداسازی لوازم شخصی: حوله، لیوان، قاشق و بشقاب فرد مبتلا باید تا زمان رفع کامل سرایت جداگانه شسته شود.
- رعایت بهداشت آب و غذا: استفاده از آب آشامیدنی سالم، پخت کامل غذاها و ضدعفونی دقیق سبزیجات و میوه‌ها.
- واکسیناسیون: واکسن هپاتیت A برای گروه‌های پرخطر و مسافران مناطق آندمیک بسیار مؤثر است.