

۱. هپاتیت B چیست؟

هپاتیت B یک عفونت ویروسی مسری است که توسط ویروس هپاتیت B ایجاد شده و مستقیماً کبد را درگیر می‌کند.

کبد یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن است که وظیفه تصفیه خون، سم‌زدایی داروها و کمک به هضم غذا را بر عهده دارد.

این بیماری به دو صورت دیده می‌شود:

- **هپاتیت B حاد:** عفونت تازه و کوتاه مدت (کمتر از ۶ ماه). اغلب بزرگسالان در این مرحله با کمک سیستم ایمنی بدن به‌طور کامل بهبود می‌یابند.
- **هپاتیت B مزمن:** اگر ویروس بیش از ۶ ماه در بدن باقی بماند، بیماری مزمن می‌شود و ممکن است سال‌ها بدون علامت در کبد فعالیت کرده و به بافت کبد آسیب بزند.

۲. راه‌های انتقال

ویروس هپاتیت B تنها از طریق خون و مایعات

بدن فرد آلوده منتقل می‌شود:

- تماس مستقیم با خون آلوده (سرسوزن مشترک، تجهیزات غیراستریل تاتو، پیرسینگ یا حجامت غیربهداشتی).
- استفاده مشترک از وسایل تیز و برنده شخصی (مانند تیغ اصلاح، مسواک و ناخن‌گیر).
- روابط جنسی محافظت‌نشده با فرد مبتلا.
- انتقال از مادر باردار مبتلا به نوزاد در زمان زایمان.

– هپاتیت B از این راه‌ها منتقل نمی‌شود:

دست دادن، روبوسی، در آغوش گرفتن، استفاده مشترک از قاشق و چنگال یا ظروف غذا، عطسه، سرفه و شنا در استخرهای عمومی.

۳. علائم و نشانه‌های بیماری

بسیاری از مبتلایان، به‌ویژه در مراحل اولیه یا فرم مزمن، هیچ‌گونه علامتی ندارند و فقط با آزمایش خون شناسایی می‌شوند. در صورت بروز، علائم معمولاً شامل موارد زیر است:

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



۴. روش‌های تشخیص

• **آزمایش نشانه‌های ویروس در خون (آنتی‌ژن و آنتی‌بادی):**

- **آزمایش HBsAg:** نشان می‌دهد که آیا ویروس در حال حاضر در بدن شما وجود دارد یا خیر.
- **آزمایش Anti-HBs:** نشان می‌دهد که آیا بدن شما در برابر این بیماری ایمن و محافظت‌شده است (مثلاً به دلیل زدن واکسن یا بهبودی قبلی) یا خیر.
- **آزمایش HBeAg:** نشان می‌دهد که ویروس تا چه حد در حال تکثیر و فعالیت است و چقدر احتمال انتقال به دیگران وجود دارد.

• **شمارش تعداد ویروس (آزمایش PCR یا بار ویروسی):** این آزمایش تعداد دقیق و فعالیت ویروس‌های زنده موجود در خون شما را اندازه می‌گیرد تا پزشک ببیند آیا به شروع دارو نیاز دارید یا خیر.

• **آزمایش کارکرد و سلامت کبد (آنزیم‌های کبد – ALT و AST):** با اندازه‌گیری آنزیم‌هایی مثل ALT و AST مشخص می‌شود که آیا کبد دچار التهاب، تورم یا آسیب شده است یا در وضعیت طبیعی کار می‌کند.

• **سونوگرافی و اسکن کبد (فیبرواسکن):**

- یک تصویربرداری ساده و بدون درد برای بررسی شکل ظاهری، ابعاد کبد و میزان سفتی یا سلامت بافت آن.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

هیپاتیت B



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۵

۵. اصول درمان و مراقبت

الف) هیپاتیت حاد

- **درمان حمایتی:** استراحت در دوره خستگی، مصرف مایعات کافی و تغذیه سالم.
- در اغلب موارد نیاز به داروی ضدویروسی نیست و بدن ویروس را پاکسازی می‌کند.

ب) هیپاتیت مزمن

- **داروهای خوراکی ضدویروسی (مانند تنوفوویر یا انتکاویر):** تکثیر ویروس را متوقف و از آسیب کبدی جلوگیری می‌کنند. این داروها باید دقیقاً سر ساعت و بدون قطع خودسرانه مصرف شوند.
- **آمپول‌های اینترفرون:** در موارد خاص طبق نظر پزشک فوق تخصص گوارش/کبد یا عفونی.

۶. توصیه‌های کلیدی خودمراقبتی و سبک زندگی

۳. **پرهیز مطلق از الکل و دخانیات:** الکل روند تخریب بافت کبد را به شدت تسریع می‌کند.
۴. **پرهیز از مصرف خودسرانه داروها:** حتی داروهای مسکن متداول (مانند استامینوفن یا ایبوپروفن)، مکمل‌ها و داروهای گیاهی بدون مشورت پزشک مصرف نشوند.

۱. **رژیم غذایی سالم:** مصرف کافی سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، پروتئین‌های کم‌چرب و کاهش مصرف غذاهای چرب، فست‌فود و شیرینی‌جات صنعتی.
۲. **غربالگری دوره‌ای:** انجام منظم آزمایش‌های خونی، سنجش آنزیم‌ها، آزمایش AFP و سونوگرافی کبد (معمولاً هر ۶ ماه) جهت پیشگیری از عوارض مزمن.

۷. پیشگیری و محافظت از اطرافیان

- **واکسیناسیون خانواده:** کلیه اعضای درجه یک خانواده و شریک جنسی باید آزمایش داده و در صورت نداشتن آنتی‌بادی، دوره کامل سه نوبتی واکسن هیپاتیت B را دریافت کنند.
- **جداسازی وسایل بهداشتی:** تیغ اصلاح، ناخن‌گیر، مسواک و وسایل پانسمان باید کاملاً اختصاصی باشند.
- **پوشاندن زخم‌ها:** بریدگی‌ها و زخم‌های پوستی را با چسب یا پانسمان مناسب بپوشانید.
- **ضد عفونی سطوح آلوده به خون:** سطوح آلوده به قطرات خون باید با محلول سفیدکننده خانگی رقیق شده (وایتکس رقیق با نسبت ۱ به ۱۰ با آب) تمیز شوند.
- **اطلاع‌رسانی به کادر درمان:** هنگام مراجعه به دندانپزشکی، آزمایشگاه یا مراکز جراحی، پرسنل درمانی را از وضعیت بیماری خود مطلع سازید.

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)