



## زندگی سالم همراه با عفونت ویروس هپاتیت ب Living Well with Hepatitis B Virus Infection

### چگونه می‌توانم از گسترش ویروس هپاتیت ب جلوگیری کنم؟

ویروس هپاتیت ب (HBV) معمولاً از طریق تماس با خون یا ترشحات بدن فرد مبتلا منتقل می‌شود.

برای پیشگیری از ابتلاء به HBV واکسن وجود دارد. واکسن هپاتیت ب به عنوان بخشی از واکسیناسیون دوران کودکی نوزادان بطور رایگان ارائه می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر این پرونده اطلاع رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #105](#) دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، هپاتیت ب، فلج کودکان، و هموفیلوس آنفلوآنزا نوع ب.

این واکسن به طور رایگان به کسانی هم که سال ۱۹۸۰ یا پس از آن به دنیا آمده اند و افراد متعلق به گروه‌های در معرض خطر مانند افراد همجنسگرا و کسانی که در محل زندگی خود با افراد مبتلا به HBV در تماس هستند، ارائه می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر این پرونده اطلاع رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #25a](#) واکسن هپاتیت ب

اگر به عفونت شدید یا مزمن HBV مبتلا هستید، می‌توانید احتمال انتقال این ویروس به دیگران را با رعایت موارد زیر کاهش دهید:

- در صورتی که باردار هستید، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید، چرا که خطر سرایت این ویروس به نوزاد شما وجود دارد. این خطر را می‌توان تا حد زیادی از طریق تزریق واکسن گلوبولین ایمنی هپاتیت ب (HBIG) و دوز اول واکسن‌های HBV در هنگام تولد کاهش داد. ممکن است برای پیشگیری بیشتر از احتمال سرایت ویروس به نوزادتان، پیش از زایمان به شما داروهای ضدویروس داده شود. تغذیه با شیر مادر برای نوزاد، در صورتی که نوک پستانتان دچار خراش یا خونریزی نباشد، خطری ندارد.

- از استفاده مشترک از ابزار کشیدن مواد مخدر یا وسایل تزریق یا کشیدن سیگار مانند نی، پیپ، وسایل پخت، فیلتر، آب، سوزن و سرنگ خودداری کنید.

- رابطه جنسی سالم را تمرین کنید. استفاده از کاندوم در هنگام برقراری رابطه جنسی، خطر ابتلاء به HBV و سایر بیماریهای مقاربتی را کاهش می‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر، این پرونده اطلاع رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #08o](#) پیشگیری از بیماریهای آمیزشی مسری (STI)

- شریک یا شرکای جنسی خود و افرادی که با آنها زندگی می‌کنید را به انجام آزمایش HBV تشویق کنید؛ آنها در صورت مبتلا نبودن، بهتر است واکسن HBV را دریافت کنند.

- هرگز خون، اسپرم، اعضای بدن یا بافت‌های خود را اهدا نکنید.

- اگر تا به حال فرآورده های خونی یا پیوندهای بافتی را اهداء یا دریافت کرده‌اید، به مراقبتگر بهداشتی خود اطلاع دهید.

- تیغ ریش تراش، مسواک، نخ دندان، سوهان ناخن یا سایر وسایل شخصی یا پزشکی را که ممکن است به مقادیر اندکی از خون آغشته باشند، با دیگران به اشتراک نگذارید.

- تمام بریدگیها و زخمهای باز را تا زمان ترمیم، با نوار زخم ببندید.

- وسایل آغشته به خون خود مانند نوار زخم، دستمال، تامپون، تیغ ریش تراش یا نخ دندان را قبل از انداختن در سطل زباله در کیسه پلاستیکی جداگانه قرار دهید.

- از محلول سفید کننده برای تمیز کردن قسمت‌هایی از منزل خود یا وسایل شخصی که ممکن است به خون آلوده شده باشند، استفاده کنید. ۹ پیمانه آب را با یک پیمانه محلول سفیدکننده ترکیب کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر این پرونده اطلاع رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #97](#) تماس با خون یا مایعات بدنی: پیشگیری از عفونت

- به هر کسی که در معرض خون یا ترشحات بدنی شما قرار گرفته است، اطلاع دهید که شما مبتلا به هپاتیت ب هستید. آنها براساس نوع تماس و سابقه واکسیناسیون خود، ممکن است نیاز به انجام آزمایش خون یا دریافت واکسن هپاتیت ب یا گلوبولین ایمنی هپاتیت ب (HBIG) داشته باشند. واکسیناسیون می‌تواند خطر ابتلاء به عفونت HBV را در صورتی که فرد مستعد ابتلاء باشد، کاهش دهد. اگر تماس افراد با ویروس از طریق تماس جنسی بدون مراقبت یا تماس با بریدگی پوستی یا غشاء مخاطی چشم، دهان یا بینی بوده باشد، آنها باید در اسرع وقت، ترجیحاً در عرض ۴۸ ساعت، به یک مراقبتگر بهداشتی مراجعه کنند.

### ویروس هپاتیت ب از چه راههایی سرایت نمی‌کند؟

HBV از راههای زیر سرایت نمی‌کند:

- تماس کوتاه مثلاً در محیط اداری یا مدرسه
- سرفه یا عطسه
- تماس‌های بدنی مثل بغل کردن و بوسیدن
- استفاده مشترک از ظروف یا کارد و چنگال
- تغذیه با شیر مادر، مگر در صورتی که نوک پستان دچار زخم یا خونریزی باشد
- پوست سالم اشخاص دیگری که با ترشحات بدنی شما مثل بزاق، ادرار، مدفوع یا ماده استفراغی تماس پیدا کرده باشند.

## ویروس هپاتیت ب چگونه بر افراد تاثیر می‌گذارد؟

بزرگسالان و کودکان ۵ سال یا بزرگتر ممکن است دارای علائمی مانند حالت تهوع، استفراغ، درد شکمی، خستگی مفرط، تب، بی اشتها، یرقان یا زرد شدن پوست باشند. در بیشتر کودکان کمتر از ۵ سال و بزرگسالان با سیستم ایمنی ضعیف هیچگونه علائمی دیده نمی‌شود.

اکثر بزرگسالان این ویروس را دفع می‌کنند و کاملاً بهبود می‌یابند. کمتر از ۵ درصد بزرگسالان سالم به عفونت مزمن HBV دچار می‌شوند، در حالی که بیشتر نوزادانی که در حین تولد به این ویروس مبتلا می‌شوند، به عفونت مزمن دچار خواهند شد. این عفونت ممکن است در دراز مدت به زخم کبدی که به نام سیروسیس شناخته می‌شود منجر شود. سیروسیس می‌تواند سبب نارسایی و/یا سرطان کبد در تعداد کمی از افراد شود. اگر مبتلا به عفونت مزمن HBV هستید، باید با مراقبتگر بهداشتی خود درباره معاینه مربوط به سرطان کبد صحبت کنید.

## آیا درمانی برای هپاتیت ب وجود دارد؟

در حال حاضر، درمانی برای عفونت شدید هپاتیت ب وجود ندارد. عفونت مزمن هپاتیت ب را می‌توان با داروهایی که سرعت رشد آسیب کبدی و احتمال ابتلاء به سرطان کبد را کاهش می‌دهند درمان کرد. اما درمان دائمی وجود ندارد.

به طور مرتب به مراقبتگر بهداشتی خود مراجعه کنید و نحوه کارکرد کبدتان را ارزیابی کنید که معلوم شود آیا نیاز به درمان دارید یا خیر.

## با وجود ابتلاء به HBV برای سالم ماندن بهتر چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟

- از مصرف الکل خودداری کنید، زیرا آسیب کبدی ناشی از HBV را افزایش می‌دهد.
- مهم است که عفونت HBV را کنترل و از خود به خوبی مراقبت کنید. HBV نباید مانع کارکردن شما شود.
- از مراقبتگر بهداشتی خود، واحد بهداشت محلی، گروه‌های پشتیبانی یا در بنیاد کبد کانادا به آدرس وبسایت [www.liver.ca](http://www.liver.ca) درباره HBV اطلاعات بیشتر کسب کنید.
- بطور مرتب و معمولاً سالی دو بار به مراقبتگر بهداشتی خود مراجعه کنید.
- قبل از مصرف هر گونه داروی جدید یا ویتامین از جمله داروهای بدون نسخه و گیاهی از مراقبتگر بهداشتی خود سوال کنید. ایبوپروفن مصرف نکنید.

- آزمایش مربوط به ویروس HIV یا هپاتیت ث و سایر بیماریهای مقاربتی را انجام دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر این منابع را ببینید: <https://smartssexresource.com> و <https://getcheckedonline.com>.
- اگر واکسن هپاتیت آ را پیش از این دریافت نکرده‌اید، آن را دریافت کنید. این واکسن برای افراد مبتلا به هپاتیت ب رایگان است. برای اطلاعات بیشتر این پرونده اطلاع رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #33 واکسن هپاتیت آ](#)
- واکسن پلی ساکارید پنوموکوک و یادآور آن را بعد از ۵ سال دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر این پرونده اطلاع رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #62b واکسن پلی ساکارید پنوموکوک](#)
- هر سال واکسن آنفلوانزا را دریافت کنید. این واکسن برای افراد مبتلا به هپاتیت ب رایگان و معمولاً در ماه اکتبر در دسترس است. برای مصونیت بهتر، باید این واکسن را به محض ارائه دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر این پرونده اطلاع رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #12d واکسن آنفلوانزای غیرفعال](#)
- تغذیه سالم و مغذی که در راهنمای تغذیه کانادا (Eating Well with Canada's Food Guide) تشریح شده است داشته باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر اینجا را ببینید: <https://food-guide.canada.ca/en/>
- مرتب ورزش کنید.
- سیگار نکشید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ترک سیگار این پرونده اطلاع رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #30c ترک دخانیات](#)
- اگر مواد مخدر تزریق می‌کنید، می‌توانید خطر ابتلاء به هپاتیت ب و سایر پاتوژن‌های خونی را از طریق به اشتراک نگذاشتن وسایل مصرف مواد و استفاده از وسایل استریل‌یزه در هر بار تزریق کاهش دهید. برای کسب اطلاعات درباره کنترل مصرف مواد مخدر از HeretoHelp در وبسایت [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) دیدن کنید، یا برای دریافت خدمات رایگان و حمایت ۲۴ ساعته با شماره تلفن ۶۷۸۹-۳۱۰ تماس بگیرید.
- اگر از مواد مخدر استفاده می‌کنید، برای کسب اطلاعات بیشتر درباره شناسایی، پیشگیری و برنامه نالوکسون را به خانه ببرید. بی‌سی (Take Home Naloxone Program)، منبع [Toward the Heart](#) را به آدرس <http://towardtheheart.com> ببینید.



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره 1-8-8 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کمشنوایان، با 1-1-7 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.