



خوب زیستن همراه با عفونت ویروس هپاتیت سی Living Well with Hepatitis C Virus Infection

پس از درمان شدن، احتمال ابتلای مجدد به هپاتیت سی وجود دارد، بنا بر این بسیار مهم است که پس از درمان از هپاتیت سی به حفظ سلامت خود ادامه دهید.

اگر هپاتیت سی مزمن دارید، باید به طور مرتب مراقبتگر بهداشتی خود را ببینید. در هنگام مراجعه، ممکن است معاینه‌ی جسمی و سایر آزمایشها انجام دهید (مانند آزمایش خون، فیبروسکن یا سونوگرافی) تا عملکرد کبد شما را بررسی کنند. همچنین ممکن است برای آزمایش بیشتر به متخصص ارجاع داده شوید. درمان زود هنگام می‌تواند از تبدیل عفونت به بیماری جدی کبد، سرطان کبد یا نیاز به پیوند کبد جلوگیری کند.

هیچ واکسنی برای پیشگیری از هپاتیت سی مزمن وجود ندارد.

چگونه از انتقال HCV به دیگران جلوگیری کنیم؟

ویروس هپاتیت سی معمولاً از طریق تماس خونی با خون آلوده کسی که مبتلا به ویروس هپاتیت سی است گسترش می‌یابد. احتمال خطر پخش ویروس از طریق سایر مایعات بدن مثل مایع منی و ترشحات واژن اندک است. این احتمال زمانی افزایش می‌یابد که در آن مایعات خون وجود داشته باشد.

اگر به HCV مبتلا هستید، با انجام این کارها احتمال سرایت ویروس به دیگران را کاهش دهید:

- وسایل استنشاق مواد، دود کشیدن یا تزریق مثل نی، پیپ، اجاق، فیلتر، آب، سوزن یا سرنگ را به طور مشترک استفاده نکنید
- هیچ وقت خون، اسپرم، بافت و اعضاء بدن تان را اهدا نکنید
- در صورت اهدای خون، دریافت فرآورده های خونی یا پیوند عضو، این موارد را به مراقبتگر بهداشتی اطلاع دهید
- به هر فردی که در تماس مستقیم با خون شما بوده توصیه کنید به واحد بهداشت همگانی منطقه یا مراقبتگر بهداشتی مراجعه کند
- مراقبتگر بهداشتی، دندانپزشک و هر فرد دیگری که ممکن است در تماس با خون تان قرار بگیرد مثل فردی که خالکوبی (نتو)، پیرسینگ، الکترولیز، یا طب سوزنی انجام می دهد، را از بیماری تان مطلع کنید. با این کار به آنها امکان می دهید که اقدامات احتیاطی لازم را برای جلوگیری از انتقال ویروس انجام بدهند
- با شریک(های) جنسی‌تان در مورد اینکه مبتلا به HCV هستید گفتگو کنید
- رابطه ی جنسی ایمن تر را تمرین کنید. هر بار که آمیزش جنسی دارید از یک کاندوم جدید استفاده کنید، به ویژه اگر بیش از یک شریک جنسی دارید. به این ترتیب احتمال ابتلا به سایر عفونت های مقاربتی (انتقالی از طریق رابطه جنسی) را کاهش می دهید.

علامت عفونت ویروس هپاتیت سی (HCV) چیست؟

بیشتر افرادی که عفونت HCV دارند از حال عمومی خوبی برخوردار هستند، هیچ نشانه‌ای در آنها دیده نمی‌شود، و حتی نمی‌دانند که این بیماری را دارند. ممکن است بعضی از افراد کسالت مختصری همراه با نشانه‌هایی داشته باشند که معمولاً پیرامون 6 هفته بعد از آلودگی به ویروس ظاهر می‌شوند. برای تشخیص این بیماری نیاز به انجام آزمایش خون دارید.

نشانه‌های عفونت حاد HCV عبارتند از:

- خستگی
- کم اشتها
- تب
- شکم درد
- درد مفاصل
- ادرار تیره رنگ
- مدفوع رنگ پریده
- تهوع و استفراغ
- یرقان (زردی پوست یا چشمها)

حدود 75 درصد افرادی که مبتلا به HCV هستند به بیماری مزمن (مادام العمر) مبتلا خواهند شد. کسانی که هپاتیت سی مزمن دارند ممکن است احساس خستگی کنند یا بی حال باشند یا شکم درد داشته باشند.

کسانی که هپاتیت سی دارند، اگر درمان نشوند ممکن است در طول چند دهه دچار زخم کبد (سیروز) شوند. سیروز می‌تواند در تعداد کمی از افراد به نارسایی یا سرطان کبد بیانجامد.

برای آگاهی بیشتر در مورد بررسی احتمال خطرپذیری خودتان این پرونده را ببینید: [HealthLinkBC File #40a](#) **ابتال به ویروس هپاتیت**

آیا بیماری هپاتیت سی درمان‌پذیر است؟

آری. بیماری هپاتیت سی درمان‌پذیر است. بیمه‌ی درمانی فارماکر بی‌سی داروهای جدید بسیار مؤثر برای درمان هپاتیت سی را پوشش می‌دهد. این داروها عوارض جانبی کمی دارند و استفاده از آنها از داروهای قدیمی‌تر آسان‌تر است (نیازی به تزریق ندارند). بیشتر بیماران در مدت 8 تا 12 هفته از بیماری هپاتیت درمان می‌شوند.

برای اطلاعات بیشتر این پرونده را ببینید:
[HealthLinkBC File #08o](#) پیشگیری از بیماریهای آمیزشی
(STIs) مُسر

از تیغ اصلاح، مسواک، نخ دندان، ناخن گیر، و هر وسیله‌ی دیگری که ممکن است به ذره‌ای خون آغشته شده باشد به صورت مشترک استفاده نکنید

• جراحات و زخم‌های باز را تا زمان بهبودی پانسمان کنید.

• وسابلی که به خون آلوده هستند مثل باند، دستمال، تامپون، تیغ اصلاح، نخ دندان و... را قبل از انداختن در سطل زباله، درون کیسه پلاستیکی جداگانه قرار دهید

• سطوحی که ممکن است با خون آلوده شده باشند با محلول تازه سفید کننده خانگی تمیز و ضدعفونی کنید. محلول سفید کننده از ترکیب یک قسمت سفید کننده با نه قسمت آب درست می‌شود. محلول باید حداقل ده دقیقه روی سطح بماند و سپس پاک شود. برای آگاهی بیشتر این پرونده را ببینید:

[HealthLinkBC File #97](#) تماس با خون یا مایعات بدنی:
پیشگیری از عفونت

• تغذیه با شیرمادر خطری ندارد، مگر اینکه نوک پستان (یا هاله پستان) مادر شیرده ترک یا خونریزی داشته باشد. در چنین حالتی، باید تا زمان بهبودی کامل، شیر دوشیده شده و دور ریخته شود تا ویروس از طریق خون سرایت نکند. هنگامی که ترک خوردگی یا خونریزی نوک پستان بهبودی پیدا کند، می‌توانید شیردهی از راه پستان به نوزاد را دوباره از سر بگیرید

چه کاری انجام بدهم تا در حد امکان سالم بمانم؟

برای بهبود وضعیت سلامتی خود با وجود ابتلا به ویروس هپاتیت سی، با این بیماری بیشتر آشنا شوید و این موارد را در نظر بگیرید:

• اطلاعات بیشتری در باره هپاتیت سی از مراقبتگر بهداشتی، واحد بهداشت منطقه و گروه‌های پشتیبانی بگیرید و به وبسایت آموزش هپاتیت کانادا به نشانی

<https://hepatitiseducation.med.ubc.ca> یا بنیاد کبد کانادا، به نشانی www.liver.ca/ و وبسایت Help4Hep به نشانی www.help4hep.org/ مراجعه کنید.

• از مصرف الکل بپرهیزید چرا که آسیب کبدی ناشی از HCV را افزایش می‌دهد. اگر به مصرف الکل اعتیاد دارید، سعی کنید برای حفظ سلامتی تا حد امکان مقدار مصرف را کاهش دهید. برای آگاهی بیشتر در مورد اقدامات پشتیبانی به وبسایت CATIE مراجعه کنید: <https://www.catie.ca/treatment-care-and-support/long-term-liver-health>

• از مواد مخدر غیر قانونی و سیگار کشیدن پرهیز کنید. برای یافتن یک جایگاه تبادل سوزن، دریافت جعبه‌های نالوکسون برای منزل و آموزش، یا یک جایگاه پیشگیری از آوردن، از وبسایت به سوی قلب <https://towardtheheart.com/site-finder> و

[HealthLinkBC File #102a](#) شناخت زیان‌کاهی: مصرف مواد مخدر دیدن کنید

برای آگاهی در مورد ترک دخانیات، این پرونده را ببینید:
[HealthLinkBC File #30c](#) ترک دخانیات

برای آگاهی در مورد درمان جایگزین مواد افیونی و مدیریت استفاده از مواد مخدر به وبسایت «اینجا برای کمک» HeretoHelp به آدرس

<https://heretohelp.bc.ca/skills/managing-problem-substance-use> مراجعه کنید یا با 310-6789 برای پشتیبانی رایگان و 24 ساعته تماس بگیرید

• از داروهای بدون نسخه و تجویز شده، یا سایر داروهای گیاهی تنها در صورت توصیه‌ی مراقبتگر بهداشتی خود استفاده کنید

• وزن مناسب تان را حفظ کنید. اضافه وزن و دیابت، احتمال ابتلا به بیماری‌های جدی کبدی مرتبط با هپاتیت سی را افزایش می‌دهد. برای جلوگیری از این اتفاق، مرتب ورزش کنید و غذاهای سالم و مغذی بخورید که در راهنمای غذایی کانادا شرح داده شده است. برای اطلاعات بیشتر از وبسایت

<https://food-guide.canada.ca/en/> دیدن کنید

• استرس خود را کاهش دهید و به اندازه کافی بخوابید

• واکسن‌های زیر برای افرادی که در هر زمان به HCV مبتلا بوده‌اند رایگان است:

○ واکسن‌های ویروس هپاتیت آ و ب (اگر تاکنون خود را واکسینه نکرده‌اید). عفونت ویروس‌های هپاتیت آ و ب ممکن است منجر به آسیب‌های کبدی در آینده شوند. برای اطلاعات بیشتر

پرونده‌های [HealthLinkBC File #25a](#) واکسن هپاتیت ب و [HealthLinkBC File #33](#) واکسن هپاتیت آ را ببینید

○ واکسن پلی‌ساکارید پنوموکوک را دریافت کنید و 5 سال بعد یک نوبت یادآور این واکسن را تزیق کنید. واکسن و یادآور به طور رایگان در اختیار افراد مبتلا به HCV قرار داده می‌شود. برای اطلاعات بیشتر پرونده زیر را ببینید:

[HealthLinkBC File #62b](#) واکسن پلی‌ساکارید پنوموکوک

○ واکسن آنفولانزا. برای اینکه به بهترین شکل از خودتان مواظبت کنید هر ساله به محض موجود شدن واکسن (معمولاً در ماه اکتبر) از آن استفاده کنید. برای اطلاعات بیشتر، پرونده زیر را ببینید: [HealthLinkBC File #12d](#) واکسن آنفولانزای غیر فعال

• برای جلوگیری از ابتلا به عفونت‌های مقاربتی در خودتان و مبتلا شدن شریک جنسی تان به HCV، رابطه‌ی جنسی ایمن را تمرین کنید



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت 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 دیدن کنید یا با شماره 1-8-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-7-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.