

التعايش جيدًا مع فيروس التهاب الكبد C (HCV) Living well with hepatitis C virus

كيف يمكنني منع انتقال فيروس التهاب الكبد C إلى الآخرين؟

ينتشر فيروس التهاب الكبد C عن طريق ملامسة الدم للدم. في حين أن هناك خطرًا منخفضًا جدًا لانتشار الفيروس عبر سوائل الجسم الأخرى، مثل السائل المنوي أو السوائل المهبلية، تزيد احتمالية انتشار فيروس التهاب الكبد C إذا كان الدم موجودًا في تلك السوائل.

إذا كنت مصابًا بعدوى فيروس التهاب الكبد C، فيمكنك تقليل فرصة انتقال الفيروس إلى الآخرين باتباع ما يلي:

- عدم مشاركة معدّات الأدوية، مثل المصاصات أو الأنايب أو المواد أو الفلاتر (المرشحات) أو الماء أو الإبر أو المحاقن
- عدم التبرّع أبدًا بالدم أو السائل المنوي أو أعضاء الجسم أو الأنسجة
- إخبار مقدم الرعاية الصحية المتابع لك عمّا إذا سبق لك التبرّع بمنتجات الدم أو زرع الأنسجة أو تلقيها
- إخبار أي شخص تلامس دمه مباشرة مع دمك أن يزور وحدة الصحة العامة المحلية أو مقدم الرعاية الصحية المتابع له
- إخبار مقدم الرعاية الصحية وطبيب الأسنان وأي شخص آخر قد يتلامس مع دمك، (على سبيل المثال عند الحصول على وشم أو ثقب بالجسم أو التحليل الكهربائي أو الوخز بالإبر)، أنك مصاب بعدوى فيروس التهاب الكبد C. سيسمح لهم ذلك باتخاذ الاحتياطات اللازمة للمساعدة في منع انتقال الفيروس
- ممارسة الجنس الآمن. تحدّث مع شريكك (شركائك) حول إجراء اختبار للكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا والأمراض المنقولة عن طريق الدم (STBBI)، وأنتك متعايش مع فيروس التهاب الكبد C
- عدم مشاركة شفرات الحلاقة أو فرشاة الأسنان أو خيط تنظيف الأسنان أو مبرد الأظافر أو غيرها من العناصر التي قد تحتوي على كميات ضئيلة من الدم
- تضميد جميع الجروح المفتوحة والقروح حتى تلتئم
- وضع المواد الملطخة بالدم في كيس بلاستيكي منفصل قبل التخلص منها في القمامة المنزلية (مثل الضمادات، والمناديل، والسدّادات القطنية - التامبون، وشفرات الحلاقة، وخيط تنظيف الأسنان)

ما أعراض فيروس التهاب الكبد C؟

يشعر معظم الأشخاص المصابين بعدوى فيروس التهاب الكبد C بأنهم بصحة جيّدة، ولن تظهر عليهم أي أعراض، وقد لا يعرفون أنهم مصابون بعدوى فيروس التهاب الكبد C. قد لا يعرفون أنهم تعرّضوا للفيروس. قد يعاني بعض الأشخاص من مرض قصير الأمد مع ظهور الأعراض بعد حوالي 6 أسابيع من إصابتهم بعدوى الفيروس. تحتاج إلى فحص دم لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بعدوى فيروس التهاب الكبد C.

سيصاب حوالي 75٪ من الأشخاص المصابين بعدوى فيروس التهاب الكبد C بعدوى مزمنة (مدى الحياة). قد يشعر الأشخاص المصابون بعدوى فيروس التهاب الكبد C المزمن بالتعب أو يعانون من انخفاض الحالة المزاجية أو ألم في المعدة. وقد ينقلون الفيروس إلى أشخاص آخرين.

بدون علاج، سيصاب بعض الأشخاص المصابين بعدوى فيروس التهاب الكبد C المزمن بمرض كبدي وخيم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تندّب الكبد (تليف الكبد) أو فشل الكبد أو سرطان الكبد لدى عدد قليل من الأشخاص.

هل هناك لقاح لفيروس التهاب الكبد C؟

لا يوجد لقاح متاح لفيروس التهاب الكبد C.

هل فيروس التهاب الكبد C قابل للشفاء؟

نعم. فيروس التهاب الكبد C قابل للشفاء. تغطي "فارماكيري سي" (BC PharmaCare) الأدوية الأحدث والأكثر فعالية لعلاج فيروس التهاب الكبد C. هذه الأدوية لها آثار جانبية قليلة وأسهل من الأدوية القديمة في تناولها (بدون حقن). في غضون 8 إلى 12 أسبوعًا، يمكن شفاء معظم المرضى من فيروس التهاب الكبد C. ولكن، من الممكن إعادة الإصابة بعدوى فيروس التهاب الكبد C بعد الشفاء.

إذا أصبت بعدوى فيروس التهاب الكبد C المزمن، عليك زيارة مقدم الرعاية الصحية المتابع لك بانتظام. خلال هذه الزيارات، قد تخضع لفحوصات بدنية واختبارات أخرى لمعرفة مدى صحة كبدك. قد تُحال أيضًا إلى أخصائي لإجراء مزيد من الاختبارات. يمكن أن يمنع العلاج المبكر مرض الكبد الخطير جدًا أو سرطان الكبد أو الحاجة إلى زراعة الكبد.

- احصل على الحماية من الأمراض الأخرى. تتوفّر اللقاحات التالية مجاناً لأي شخص أصيب بعدوى فيروس التهاب الكبد C:
- لقاحات التهاب الكبد A و B (إذا لم تكن محصّناً بالفعل). قد يسبب التهاب الكبد A و B مزيداً من تلف الكبد
- لقاح المكورات الرئوية العديد السكريد
- لقاح الإنفلونزا للحصول على أفضل حماية، يجب أن تحصل على اللقاح كل عام بمجرد توفّره (عادةً في أكتوبر/تشرين الأول)

لمزيد من المعلومات

- [HealthLinkBC File #40a](#) فيروس التهاب الكبد C
- [Hepatitis Education Canada](#)
- [مؤسسة الكبد الكندية](#)
- [Help-4-Hep](#)
- [CATIE – صحة الكبد على المدى الطويل](#)
- معلومات عن الحدّ من الضرر:
- [HealthLinkBC File #102a](#) فهم الحدّ من الضرر: [تعاطي المخدرات](#)
- معلومات عن الأمراض ذات الصلة:
- [HealthLinkBC File #97](#) الجسم: [الوقاية من العدوى](#)
- [HealthLinkBC File #25a](#) لقاح التهاب الكبد B
- [HealthLinkBC File #33](#) لقاح التهاب الكبد A
- [HealthLinkBC File #62b](#) لقاح المكورات الرئوية [العديد السكريد](#).
- [HealthLinkBC File #12d](#) لقاح الإنفلونزا (النزلة [الوافدة](#)) [المعطل](#)

- تنظيف وتطهير المناطق التي يمكن أن يكون عليها دم باستخدام محلول جديد من المبيض المنزلي. يمكن صنع محلول التبييض عن طريق خلط جزء واحد من المبيض إلى 9 أجزاء من الماء. ترك محلول التبييض على المنطقة لمدة 10 دقائق على الأقل قبل مسحه
- الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة من الثدي آمنة، ما لم تكن الحلمة أو الهالة متشققة أو تنزف. خلال هذا الوقت، يجب عصر الحليب أو شفطه والتخلّص منه. عندما لا تعود حلمة الثدي أو الهالة متشققة أو تنزف، يمكنك استئناف الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة من الثدي

ما الذي يمكنني فعله للبقاء بصحة جيدة قدر الإمكان؟

- لتعزيز الصحة الجيدة أثناء التعايش مع فيروس التهاب الكبد C، تعرّف على المرض وفكر فيما يلي:
- الوصول إلى العلاجات المضادة للفيروسات ذات المفعول المباشر (DAAS) المتاحة للجمهور من خلال "فارما كير بي سي" BC PharmaCare لجميع سكان بريتيش كولومبيا المصابين بعدوى فيروس التهاب الكبد C. يمكن أن يمنع العلاج المبكر المرض من أن يصبح مرضاً خطيراً في الكبد
- يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول التهاب الكبد C من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو الوحدة الصحية المحلية أو مجموعات الدعم
- تجنّب الكحول لأنه يمكن أن يسبّب مزيداً من الضرر للكبد. إذا كنت تشرب الكحول، فحاول تقليل الكمية التي تشربها
- تجنّب تعاطي المخدرات والتدخين
- استخدم فقط الأدوية الموصوفة بدون وصفة طبية، أو غيرها من العلاجات العشبية أو البديلة وفقاً لما ينصح به مقدم الرعاية الصحية المتابع لك
- حافظ على وزن صحي
- قلّل التوتر وواحصل على قسط كافٍ من النوم



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC يُرجى زيارة www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة ومعلومات صحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتيش كولومبيا تفضّل زيارة www.HealthLinkBC.ca أو اتصل بالرقم 1-8-1-1 (مجاناً). للسمع وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 1-7-1-1. تتوفر خدمات الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.