

الحياة الصحية مع العدوى بفيروس التهاب الكبد B Living well with hepatitis B virus infection

كيف يمكنني منع انتشار فيروس التهاب الكبد B؟

ينتقل فيروس التهاب الكبد B من المصاب إلى الآخرين عن طريق التعرض للدم أو سوائل الجسم.

تتوفر لقاحات للوقاية من عدوى فيروس التهاب الكبد B. يُعطى لقاح التهاب الكبد B للرضع مجاناً ضمن جدول اللقاحات الروتينية للأطفال. لمزيد من المعلومات، طالع [HealthLinkBC File #105 لقاح الخناق \(الدفتيريا\) والكزاز \(التنتانوس\) والسعال الديكي و التهاب الكبد B وسلل الأطفال والمستدمية النزلية من النوع ب \(DTaP-HB-IPV-Hib\)](#).

يُقدّم اللقاح أيضاً بالمجان لمن ولدوا في عام 1980 أو بعده وللمجموعات المعرضة للخطر بشكل خاص، مثل المخالطين الجنسيين لشخص مصاب بفيروس التهاب الكبد B وأفراد أسرته ومقدمي الرعاية الصحية. لمزيد من المعلومات، طالع [HealthLinkBC File #25a لقاح التهاب الكبد B](#).

إذا تم تشخيصك للإصابة بعدوى فيروس التهاب الكبد B الحادة أو المزمنة، يمكنك تقليل احتمال نقله إلى الآخرين عن طريق القيام بما يلي:

- تحدّثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إن كنت حاملاً، لوجود خطر نقل فيروس التهاب الكبد B إلى طفلك. يمكن تقليل هذا الخطر بشكل كبير عن طريق إعطاء طفلك الغلوبولين المناعي لالتهاب الكبد B (HBIG) والجرعة الأولى من سلسلة لقاح التهاب الكبد B عند الولادة. قد يوصى بإعطائك أدوية مضادة للفيروسات قبل الولادة للحد أكثر من خطر نقل الفيروس إلى طفلك. الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة من الصدر آمنة لطفلك إذا لم تتعرض حلمتك للتشقّق أو النزف
- لا تشارك المعدات المستخدمة في استنشاق أو تدخين أو حقن المخدرات مثل المصاصات والغليون والمواقد والمرشحات والمياه والإبر والحقن
- مارس الجنس الآمن. سيساعد استخدام حاجز (مثل الواقي الذكري) في كل مرة تمارس فيها الجنس على تقليل خطر الإصابة بفيروس التهاب الكبد B وغيره من العدوى المنقولة جنسياً. لمزيد من المعلومات، طالع [ملف HealthLinkBC #08o الوقاية من العدوى المنقولة جنسياً](#)

- شجع شريكك (شركاءك) الجنسي والأشخاص الذين تعيش معهم على إجراء اختبار فيروس التهاب الكبد B. إذا لم يكونوا مصابين بالفيروس، يجب أن يتلقوا لقاح فيروس التهاب الكبد B

- الأفراد الذين ثبتت إصابتهم بالتهاب الكبد B غير مؤهلين للتبرع بالدم أو السائل المنوي أو أعضاء الجسم أو الأنسجة.
- أبلغ مقدم الرعاية الصحية المتابع لك عما إذا سبق لك التبرع بمنتجات الدم أو زرع الأنسجة أو تلقيها
- لا تشارك أدوات العناية الشخصية أو الأجهزة الطبية التي قد يكون عليها كميات ضئيلة من الدم مثل أمواس الحلاقة أو فرش الأسنان أو مبادر الأظافر.
- أبق جميع الجروح والقروح المفتوحة مضمدة حتى تلتئم.

- ضع المواد التي قد تكون ملطخة بالدم في أكياس بلاستيكية منفصلة قبل التخلص منها في القمامة المنزلية، بما في ذلك الضمادات، والماندليل، والسدادات القطنية - التامبون، وشفرات الحلاقة، وخيط تنظيف الأسنان.

- استخدم محلول التبييض بتركيز 9 أجزاء من الماء إلى جزء واحد من المبيض لتنظيف مناطق منزلك أو أغراضك الشخصية التي قد تكون ملوثة بالدم. طالع [HealthLinkBC File #97 التلامس مع الدم أو سوائل الجسم: الوقاية من العدوى](#) لمزيد من المعلومات

- أخبر أي شخص تعرض لدمك أو لسوائل جسمك بأنك مصاب بفيروس التهاب الكبد B. بناءً على نوع التعرض وسجل تطعيماته، قد يحتاج إلى إجراء تحاليل للدم ولقاح التهاب الكبد B وتلقي الغلوبولين المناعي لالتهاب الكبد B. يمكن أن يقلل لقاح التهاب الكبد B والغلوبولين المناعي لالتهاب الكبد B من خطر الإصابة بعدوى التهاب الكبد B إذا كان الشخص معرضاً للإصابة. إذا تضمن التعرض اتصالاً جنسياً غير محمي أو ملامسة جلد متشقّق لشخص مصاب أو الأغشية المخاطية لعينيّه أو فمه أو أنفه، يجب عليه زيارة مقدم الرعاية الصحية في أقرب وقت ممكن، ويفضل في غضون 48 ساعة

الطرق التي لا ينتشر بها فيروس التهاب الكبد B

لا ينتشر فيروس التهاب الكبد B عن طريق

- المخالطة العَرَضية، مثلما يحدث في المكتب أو المدرسة
- السعال أو العطس
- التلامس الجسدي مثل الأحضان والتقبيل
- استخدام الأطباق أو أدوات المائدة نفسها أو مشاركة الوجبات
- الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة من الصدر، إذا لم تتعرض الحلمتان للتشقّق أو النزف
- ملامسة الجلد الصحي للآخرين لسوائل جسمك مثل اللعاب أو البول أو البراز أو القيء

كيف تؤثر عدوى فيروس التهاب الكبد B على الأشخاص؟

قد يعاني البالغون والأطفال الذين تبلغ أعمارهم 5 سنوات فأكثر من أعراض تشمل الغثيان والقيء وآلم البطن والتعب الشديد والحمى وفقدان الشهية واليرقان أو اصفرار الجلد. لا يعاني معظم الأطفال دون سن الخامسة والبالغين الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي من أي أعراض.

ستزول العدوى الأولية لدى معظم البالغين وسيتعافون بشكل كامل. أقل من 8 بالمئة من البالغين الأصحاء تحدث لديهم عدوى مزمنة بفيروس التهاب الكبد B، في حين أن يرجح أن يصاب عدد أكبر من الأطفال المصابين عند الولادة بعدوى مزمنة. قد تؤدي هذه العدوى الطويلة الأمد إلى تندّب الكبد، أي ما يُدعى بالتليف الكبدي. يمكن أن يؤدي تليف الكبد إلى فشل وسرطان الكبد لدى عدد قليل من الأشخاص. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول إجراء فحص منتظم لسرطان الكبد إذا كنت مصاباً بعدوى التهاب الكبد B المزمنة.

هل هناك علاج لالتهاب الكبد B؟

لا يوجد علاج لالتهاب الكبد B الحاد.

يمكن علاج عدوى التهاب الكبد B المزمن بالأدوية الفموية التي يمكن أن تبطئ تطور إصابة الكبد وتقلل من فرصة الإصابة بسرطان الكبد، ولكن لا يوجد علاج شاف له.

راجع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك بانتظام لتحديد كيفية أداء كبدك وما إن كنت بحاجة إلى علاج.

ما الذي يمكنني فعله للبقاء بصحة جيدة قدر الإمكان إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد B؟

- تجنب الكحوليات لأنها تسبب تلف الكبد ويمكن أن تزيد من تلف الكبد الناتج عن فيروس التهاب الكبد B.
- من المهم تدبير عدوى فيروس التهاب الكبد B والاعتناء بصحتك جيداً. لا ينبغي أن يكون فيروس التهاب الكبد B عائقاً أمام العمل أو الدراسة أو ممارسة الأنشطة الأخرى.
- يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول التهاب الكبد B من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو الوحدة الصحية المحلية أو مجموعات الدعم أو مؤسسة الكبد الكندية على الموقع Help4HepBC.ca أو www.liver.ca
- راجع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك بانتظام، بواقع مرتين سنوياً عادة
- استشر مقدم الرعاية الصحية المتابع لك قبل تناول أي أدوية أو فيتامينات جديدة، بما في ذلك الأدوية المتاحة دون وصفة طبية والأدوية العشبية. تجنب تناول الإبروفين
- اخضع لاختبار فيروس نقص المناعة البشرية وفيروس التهاب الكبد C والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى. لمزيد من المعلومات، طالع <https://smartsexresource.com>, <https://getcheckedonline.com>, HealthLinkBC File #08m فيروس نقص المناعة البشرية واختباراته و HealthLinkBC File #40a فيروس التهاب الكبد C

- احصل على لقاح التهاب الكبد A إذا لم تكن محصناً من قبل. يتوفر اللقاح بالمجان للأشخاص المصابين بالتهاب الكبد B. لمزيد من المعلومات، انظر [HealthLinkBC File #33 لقاح التهاب الكبد A](https://HealthLinkBC.ca/HealthLinkBC-Files-33)
- احصل على لقاح المكورات الرئوية العديد السكاريد ثم احصل على جرعة معززة من اللقاح بعد 5 سنوات. لمزيد من المعلومات، طالع [HealthLinkBC File #62b العديد السكاريد](https://HealthLinkBC.ca/HealthLinkBC-Files-62b).
- احصل على لقاح الإنفلونزا سنوياً. اللقاح مجاني للمصابين بالتهاب الكبد B، ويتوفر عادة في شهر أكتوبر/ تشرين الأول. للحصول على أفضل حماية، يجب أن تحصل على اللقاح بمجرد توفّره. لمزيد من المعلومات، انظر [HealthLinkBC File #12d لقاح الإنفلونزا المعطل](https://HealthLinkBC.ca/HealthLinkBC-Files-12d).
- تناول طعاماً صحياً ومغذياً كما هو موضح في الدليل الكندي لتناول الطعام الجيد. لمزيد من المعلومات، طالع <https://food-guide.canada.ca/en>
- مارس التمارين الرياضية بانتظام
- تجنّب التدخين. لمزيد من المعلومات حول الإقلاع عن التدخين، تفضل بزيارة [HealthLinkBC Files #30c الإقلاع عن التدخين](https://HealthLinkBC.ca/HealthLinkBC-Files-30c)
- إذا كنت تتعاطى مخدرات بالحقن، يمكنك تقليل خطر الإصابة بفيروس التهاب الكبد B ومسببات الأمراض الأخرى التي تنتقل عبر الدم عن طريق عدم مشاركة معدات تعاطي المخدرات واستخدام إمدادات معقمة مع كل حقنة. للحصول على معلومات حول إدارة تعاطي المخدرات، تفضل بزيارة HeretoHelp www.heretohelp.bc.ca أو اتصل مجاناً بالرقم 310-6789 لتلقي الدعم المجاني على مدار الساعة.
- إذا كنت تتعاطى المخدرات، تفضل بزيارة موقع نحو القلب <https://towardtheheart.com> للحصول على معلومات حول التعرف على التسمم الدوائي والوقاية منه وبرنامج النالوكسون الذي يؤخذ في المنزل في بريتش كولومبيا



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC File يُرجى زيارة www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files أو الوحدة الصحية المحلية. اضغط

www.HealthLinkBC.ca أو اتصل على الرقم المجاني 1-8-1-8 للمعلومات الصحية في غير حالات الطوارئ وللإطلاع على الخدمات المقدمة في كولومبيا البريطانية. للمساعدة لمن يعانون من الصمم أو

من مشاكل سمعية، اتصل على 1-7-1 من كولومبيا البريطانية. تتوفر خدمة الترجمة عند الطلب بأكثر من 130 لغة.