



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

هیپاتیت



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E1401/07/30-0075

عنوان	هیپاتیت
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۱۱/۰۱
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی:	
آقای دکتر مجتبی خادمی - متخصص بیماری های گوارش	

پیشگیری از هیپاتیت C ، B و D

- رابطه جنسی محافظت شده: استفاده از کاندوم (مخصوصاً از جنس لاتکس) بهترین راه برای کاهش احتمال انتقال این ویروس است و باید برای هر رابطه جنسی از کاندوم جدید استفاده شود.

- استفاده از سوزن استریل و یکبارمصرف.

- عدم استفاده مشترک از تیغ اصلاح، مسواک، حوله و دیگر وسایل بهداشتی فردی.

- در صورت ابتلای فرد، بیماری خود را حتماً به افرادی که با آن ها در ارتباط نزدیک هستند مانند شریک جنسی، پزشک معالج، دندان پزشک و ... اطلاع دهد.

پیشگیری از هیپاتیت سمی و الکلی:

- پرهیز از استفاده خودسرانه دارویی

- عدم مصرف الکل (بخصوص همزمان با مصرف دارو

- احتیاط در مصرف گیاهان با خواص دارویی و همچنین مکمل ها.

- در صورت کار با مواد شیمیایی سمی از ماسک و پوشش مناسب استفاده شود.

- نگهداری دارو ها و ویتامین ها دور از دسترس کودکان

پیشگیری از هیپاتیت اتوایمون:

این نوع از بیماری هیچ راهکاری برای پیشگیری ندارد و فقط می توان با آگاهی از علل و علائم، برای درمان سریع آن و جلوگیری از آسیب های جدی دیگر اقدام کرد. توجه داشتن به سوابق خانوادگی یکی از عوامل مهم برای درمان به موقع و پیشگیری از ابتلا به فرم پیشرفته این بیماری می باشد.

منبع: ترجمه محمد علیها ژاله، پرستاری داخلی جراحی (بیماری های گوارش) برونز و

سوداژت ۲۰۱۸، انتشارات جامعه نگر ویراست ۱۴م، چاپ ششم ۱۴۰۰



درمان و مدیریت بیماری:

ورزش

ورزش هایی مانند راه رفتن تند، شنا و دوچرخه سواری در نگهداری یا رسیدن به وزن مناسب و حتی در کاهش استرس بیمار بسیار موثر است.



رژیم غذایی افراد مبتلا به هیپاتیت

- عدم مصرف نوشیدنی های الکلی

- عدم مصرف ویتامین ها و مواد معدنی بدون تجویز پزشک

- نوشیدن مایعات

- مصرف غذا به صورت وعده های کوچک ولی متعدد (بخصوص اگر فرد دچار حالت تهوع است).

- مصرف غذا با کالری و انرژی زیاد (به طور مثال نوشیدن آبمیوه و یا شیر بجای آب).

- وعده غذایی شما باید ترکیبی از مواد زیر باشد؛

- نان، غلات سبوس دار، میوه و سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب، ماهی، گوشت، لوبیا، سویا، مغز ها و تخم مرغ می شود.

چگونه از هیپاتیت A پیشگیری کنیم؟

شست و شوی مناسب دست ها و رعایت بهداشت

استفاده از غذای سالم و مطمئن

استفاده از آب تمیز و پاکیزه



هپاتیت یک بیماری التهابی کبدی است. این بیماری معمولاً در اثر عفونت ویروسی ایجاد می‌شود، اما علل احتمالی دیگری نیز در ایجاد هپاتیت نقش دارند. این موارد شامل هپاتیت خود ایمنی و انواع دیگر هپاتیت هستند که در نتیجه عوارض ثانویه داروها، سموم و الکل روی می‌دهند. هپاتیت خود ایمنی نوعی بیماری است که در نتیجه ی تولید پادتن توسط بدن علیه بافت کبد ایجاد می‌شود.

هپاتیت عفونی

هپاتیت عفونی بر اثر ابتلا به انواع مختلف ویروس هپاتیت ایجاد می‌شود که شامل ۵ گروه می‌باشد:

هپاتیت آ (A)

هپاتیت ب (B)

هپاتیت سی (C)

هپاتیت د (D) / دلتا (نوعی نادر)

هپاتیت ای (E)

هپاتیت غیر عفونی

هپاتیت سمی / توکسیک و الکل

هپاتیت خود ایمنی / اتوایمیون

راه های انتقال هپاتیت چیست؟

در هپاتیت های عفونی که عامل ویروسی دارند، انواع ویروس های هپاتیت می توانند از راه های زیر به فرد منتقل شوند:

هپاتیت A و E

از طریق آب و غذای آلوده شده با مدفوع حاوی ویروس تماس دست و اجسام آلوده به ویروس با دهان

رابطه جنسی

مصرف یا تزریق داروهای غیرقانونی آلوده، خون

خون

هپاتیت C ، B و D

خون

رابطه جنسی (ترشحات واژن و مایع منی مردان)

سوزن مشترک

از مادر به فرزند در هنگام زایمان (احتمال انتقال در حین بارداری بسیار کم است).

افراد مستعد ابتلا به هپاتیت الکلی و سمی

مصرف کنندگان داروهای مختلف بدون تجویز پزشک و به تعداد بالا (بخصوص استامینوفن)

مبتلایان به بیماری های کبدی مانند سیروز کبدی و کبد چرب غیر الکلی

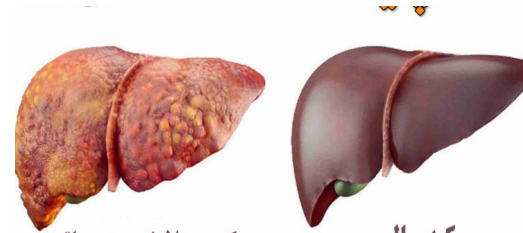
مبتلایان به انواع هپاتیت های عفونی (مخصوصا هپاتیت ب و سی)

مصرف کنندگان الکل

افراد مبتلا به اضافه وزن، در صورت مصرف الکل در خطر بالای ابتلا به هپاتیت الکلی قرار می گیرند.

افراد مسن، زیرا با افزایش سن سرعت عملکرد کبد در پاکسازی سموم از بدن کاهش می یابد و این باعث باقی ماندن طولانی تر سموم در کبد و آسیب رساندن به آن می شود.

زنان، سرعت کبد در خارج کردن سموم از بدن زنان کمتر بوده و سموم برای مدت زمان بیشتری در کبد آن ها باقی می مانند.



کبد مبتلا شده به هپاتیت

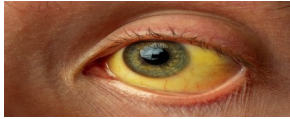
کبد سالم

کارکنانی که با مواد شیمیایی و سمی صنعتی کار می کنند.

افرادی که فرآیند تولید و عملکرد آنزیم های کبدی آن ها بر اثر جهش های ژنتیکی تغییر کرده است.

علائم و نشانه ها:

بی اشتها، خستگی مفرط، کوفتگی، استفراغ، درد شکم، تیره شدن ادرار، کم رنگ شدن مدفوع، زردی ملتحمه چشم، اکثر بیماران بدون علامت هستند.



درمان هپاتیت چیست؟

شروع درمان هپاتیت A و E

این بیماری بدون درمان است و معمولاً پس از چند هفته و بدون نیاز به درمان، بیمار بهبود می یابد. رعایت رژیم غذایی مناسب و استراحت لازمی بهبود بیماری است.

شروع درمان هپاتیت C ، B و D

درمان پس از تشخیص مرحله بیماری تجویز می شود. اگر بیمار در مرحله حاد بیماری باشد، رژیم غذایی مناسب و استراحت تنها راه درمان بیماری است. در صورتی که بیمار در مرحله مزمن بیماری باشد، با استفاده از دارو می توان بیماری فرد را کنترل کرد.

شروع درمان هپاتیت سمی

با توجه به نوع ماده سمی که باعث ایجاد این بیماری شده است، داروی مورد استفاده آن متفاوت است.

شروع درمان هپاتیت خود ایمنی

این نوع هپاتیت درمان ناپذیر است و بیماری فرد با تغذیه مناسب و مصرف دارو کنترل می شود.

