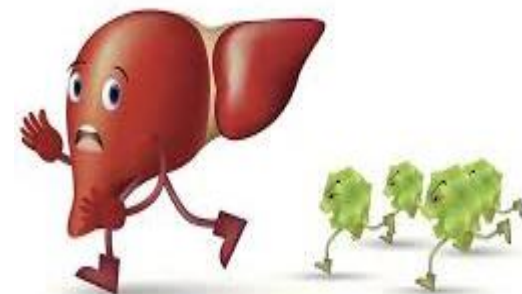


خود مراقبتی در هپاتیت A (آ)

هپاتیت A نوعی بیماری عفونی حاد کبد است که توسط ویروس هپاتیت A ایجاد می شود.



راه انتقال

* راه انتقال این بیماری از طریق دهانی مدفوعی و افراد عمدتاً از طریق خوردن غذا یا آب آلوده به این ویروس، مبتلا می شوند.

* ویروس هپاتیت A بوسیله مدفوع از بدن شخص آلوده دفع می شود و باعث آلودگی آب آشامیدنی می شود.

* راه انتقال دیگر از طریق غذاهای نپخته یا خوب نپخته شده و یا غذاهایی است که از طریق افراد مبتلا به هپاتیت A حمل یا طبخ می شوند.

* این بیماری در طول فعالیت جنسی نیز منتقل می شود.

* این بیماری در مهدکودکها، موسسات نگهداری افراد عقب مانده به دلیل بهداشت نامناسب ممکن است همه گیر شود.

علائم بیماری

* زرد شدن پوست و چشم ها

* تهوع، استفراغ و اسهال

* علائم شبیه آنفلوآنزا، سردرد و درد مفاصل

* تب، خستگی و کوفتگی

* کاهش اشتها و وزن

* درد در ناحیه بالا و طرف راست شکم

* ادرار تیره

* مدفوع کم رنگ

* سوزش سر دل و نفخ

علائم بیماری هپاتیت



تب خفیف



احساس خستگی و ضعف



حالت تهوع



از دست دادن اشتها



زردی



درد در ناحیه‌ی شکم



استفراغ



تیرگی ادرار، مدفوع خاکستری رنگ و اسهال

(زرد شدن پوست و چشم‌ها)

پیشگیری از هپاتیت A

و آموزش خود مراقبتی در منزل

* رعایت بهداشت فردی خصوصاً شستشوی دستها با آب و

صابون بعد از توالت و قبل از غذا خوردن

* دفع بهداشتی فضولات انسانی

* شستن و ضد عفونی نمودن میوه و سبزیجات مصرفی

* پخت کامل غذا و رعایت شیوه های تهیه ایمن و توزیع غذا

* از مصرف غذاهای چرب و سنگین که موجب تهوع بیشتر می

شود پرهیز کنید.

* در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی سالم و تصفیه

شده، آب مصرفی را بجوشانید.

* حتماً صبحانه میل شود و غذا به مقدار کم و دفعات مکرر

مصرف شود.

* در صورت تهوع می توان طبق دستور پزشک معالج از

داروهای ضد تهوع که برای کبد ضرر ندارند استفاده کرد.

تاکید می شود به هیچ عنوان در این بیماری که کبد آسیب

دیده است خود سرانه از هیچ داروئی استفاده نشود و مصرف

هر نوع دارو فقط با مراجعه به پزشک باشد.

* از خوردن سالادهای چرب، سس مایونز، زرده تخم مرغ،

پوست مرغ، گوشتهای چرب، انواع کیک و شیرینی، دسر و

غذاهای کنسرو شده و نیمه آماده مانند سوسیس و کالباس،

پرهیز شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

خود مراقبتی در هیپاتیت آ



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

تاریخ ابلاغ: مرداد 1399

تاریخ بازنگری: -

آدرس وب سایت بیمارستان:

nkums.ac.ir/category/15413

- * از تماسهای جنسی و تماسهای شخصی مانند بوسیدن و در آغوش کشیدن خودداری کنید.
- * از مصرف سیگار خودداری کنید.
- * حداقل تا یک هفته بعد از شروع زردی یا علائم دیگر، از رفتن به محل کار یا مدرسه خودداری کنید.
- * به افرادی که در خانه با شما زندگی می کنند، توصیه می شود، واکسن هیپاتیت آ تزریق کنند تا خطر ابتلا کاهش یابد.
- * در مورد داروهایی که مصرف می کنید با پزشک یا داروساز مشورت کنید.
- * جهت تکمیل دوره درمان و انجام تستهای کبدی با پزشک معالج مشورت کنید.



- * از آنجایی که کافئین باعث تحریک کبد می شود مصرف قهوه، نوشابه ها، شکلات و برخی چایها محدود گردد.
- * از مصرف الکل اجتناب کنید و مصرف نمک را کاهش دهید
- * با بی اشتهایی مبارزه کنید. ممکن است دچار بی اشتهایی مفرط شوید و در نتیجه مدت بسیار کوتاهی بخش اعظمی از وزن خود را از دست دهید. از غذاهایی که می تواند اشتها را تحریک کند، می توان به سوپهای رقیق و کم چرب، بیسکویت اشتها کرد.
- * غذاهایی مثل عسل، خرما، کشمش و توت خشک بیشتر استفاده کنید.
- * مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید.
- * از روغن های اشباع نشده مثل روغن زیتون استفاده کنید.
- * استراحت در بستر، تا زمان فروکش کردن نشانه های هیپاتیت توصیه می شود.
- * از وسایل حمام مشترک و دیگر وسایل مشترک با افراد خانواده خودداری کنید. بنابراین لباسها و حوله حمام، ظروف غذا و نوشیدنها را باید جدا کرد.
- * مسواک، ناخن گیر، وسایل اصلاح، ترمومتر و وسایل آرایش باید کاملاً اختصاصی باشد.
- * بعد از دستشویی و هرگونه تماس با با مایعات بدن مانند خون، مخاط، مایع منی، دستها باید کاملاً شسته شود.
- * فرد مبتلا نباید برای اعضای خانواده غذا آماده کند، همچنین فرد مبتلا نباید در کار نقل و انتقال غذا شرکت کند (ممنوعیت کار در رستورانها و اغذیه فروشیها)
- * از اهدای خون شدیداً اجتناب کنید.