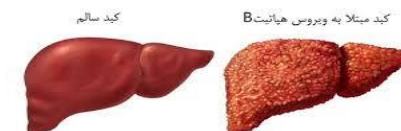


## هپاتیت ب ( B )

هپاتیت ب به معنای التهاب کبد است .  
کبد بزرگترین غده و پالایشگاه بدن است ، که در بسیاری از فعالیتهای حیاتی بدن مانند : هضم غذا ، مقابله با عفونتها ، متوقف کردن خونریزی ، پاک کردن خون از سموم و داروها و ذخیره سازی انرژی در بدن نقش دارد .  
**هپاتیت ب :** عفونت بافت کبد با ویروس نوع ب هپاتیت است و یک بیماری واگیر دار است .



## راه انتقال بیماری :

- تماس جنسی با فرد آلوده
- تزریق خون و فرآورده های خونی آلوده
- از مادر به نوزاد در حین زایمان و یا مدتی بعد از آن
- استفاده مشترک از ابزار تیز آلوده ( لوازم پزشکی ، خالکوبی ، تتو ، حجامت ، طب سوزنی ، سوراخ کردن گوش ، سرنگ آلوده ، لوازم اصلاح ، تیغ و مسواک )

## از چه راههایی منتقل نمی شود :

- ۱- تماسهای عادی روز مره ( دست دادن ، عطسه ، سرفه ، بوسیدن ، بغل کردن )
- ۲- همکاری و همکلاسی بودن
- ۳- شیر دادن در صورتی که سینه مادر زخم و خراش نداشته باشد .

## افراد در معرض خطر :

- ۱- کلیه پرسنل شاغل در مراکز درمانی بستری و سرپائی که با خون و ترشحات آغشته به خون در تماس هستند ( پزشکان ، پرستاران ، ماماها ، کارکنان آزمایشگاه ، پرسنل خدماتی مراکز درمانی )
- ۲- افراد تحت دیالیز

۳- افراد هموفیلی و تالاسمی که فرآورده های خونی دریافت می کنند .

۴- افراد بی بند و بار و هم جنس گرا یا دیگر جنس گرا

۵- معنادان تزریقی

۶- کودکان مقیم شیر خوارگاه و مهد کودک ها در مناطق خیلی آلوده

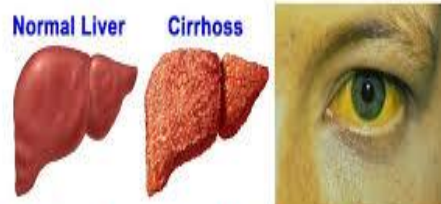
## علامیم و نشانه ها :

دوره کمون ( دوره ای که ویروس در بدن هست ولی علامتی هنوز ایجاد نکرده ) در هپاتیت ب ۳۰ تا ۱۸۰ روز است .

## علامیم هپاتیت :

- تهوع و استفراغ و اسهال
- بی اشتهاپی
- درد شکم
- زردی
- ضعف و خستگی طولانی
- تیره شدن رنگ ادرار و کم شدن رنگ مدفوع
- نارسای کبد
- درگیری کلیه و مفاصل
- سیروز ( تبلی کبد )

## Hepatitis B Virus



## Symptoms & Treatment

## درمان :

۱- در مرحله حاد نیاز به درمان ندارد . فقط استراحت و محدود کردن فعالیت نازمانی که علایم حاد بیماری برطرف شود .

۲- در مرحله مزمن ، مصرف دارو طبق نظر پزشک

## پیشگیری :

۱- تزریق واکسن ( کلیه نوزادان در بدو تولد ، افراد در معرض خطر مثل کادر درمانی ، افراد تحت دیالیز ، مصرف کنندگان مکرر خون ، افراد خانواده فرد آلوده در یک منزل ) : این واکسن در سه مرحله تزریق می شود : نوبت اول ، نوبت دوم که یک ماه بعد از تزریق اول است و نوبت سوم که ۶ ماه بعد از تزریق اول است . در دوران بارداری و شیر دهی نیز می توان تزریق نمود و ۵ تا ۱۰ سال ایمنی ایجاد می کند .

۲- کنترل خون و فرآورده های خونی

۳- استفاده از وسایل یک بار مصرف و یا ضد عفونی کردن آنها

۴- استفاده از کاندوم و پرهیز از روابط جنسی متعدد

۵- استفاده از دستکش و پیشبند و عینک محافظ و سایر وسایل محافظت فردی هنگام مواجه با خون و ترشحات فرد آلوده

۶- افرادی که مواجه شده ولی واکسن دریافت نکرده اند یا تیتراژ

( اندازه مناسب دفاع بدن در برابر ویروس هپاتیت ب ) آنها به حداکثر نرسیده ، حداکثر ۷۲ ساعت فرصت برای تزریق ایمونوگلوبین دارند

۷- نوزادان متولد شده از مادران آلوده باید در طی ۱۲ ساعت بعد از تولد ایمونوگلوبین دریافت نمایند .

۸- به علت مقاومت بالای این ویروس که مدت ۷ تا ۱۰ روز بر روی سطوح باقی می ماند و باعث انتقال آلودگی می شود ، لذا وسایل مشترک مثل قیچی می تواند عامل انتقال باشد .

۹- لباسها و وسایل آلوده به خون آلوده به ویروس را می توان بعد از تمیز کردن خون از آنها ، با جوشاندن در دمای ۱۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۵ دقیقه یا به مدت نیم ساعت در وایتکس قرار داد تا عامل بیماری از بین برود .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی  
بیمارستان پورسینا

## راهنمای خود مراقبتی در هپاتیت B



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان:  
[nkums.ac.ir/category/15413](http://nkums.ac.ir/category/15413)

۹- پوستتان را مرطوب نگه دارید و لباس تنگ نپوشید .

### مراقبتها :

۱- ناقلین سالم هر ۶ ماه جهت معاینه و آزمایش به پزشک مراجعه کنند .

۲- زنان باردار آلوده به ویروس جهت کاهش احتمال انتقال ویروس به نوزادانشان با مراجعه به پزشک و دریافت ایمنوگلوبین نسبت به ایمن سازی نوزاد خود اقدام نمایند .



۳- افراد آلوده نباید خون ، عضو و بافت اهدا کنند .

۴- این افراد با مشاوره درمانی به افزایش کیفیت زندگی و کنار آمدن با مشکلات طبی ، اجتماعی ، روانی ، افسردگی درد و مشکلات تغذیه ای خود اقدام نمایند .

۵- شستشوی تمام قالب ها و پروتزها و وسایل ارتودنسی با مواد ضد عفونی کننده به مدت ۲۰ دقیقه با هیپو کلرید سدیم ۵ درصد ضد عفونی کردن گیره ها و فیلمهای رادیولوژی اجتناب از خوردن و آشامیدن و استعمال دخانیات در محلی که احتمال تماس با خون و بزاق ، بافت و سایر مواد بالقوه آلوده کننده وجود دارد .

۶- از دستگاه فشار خون و تورنیکت مشترک استفاده نشود.

۷- این افراد نباید در مراکز تهیه و توزیع غذا مشغول به کار شوند .

**نکته :** خون بالاترین میزان ویروس بیمار را دارد . نقاط آلوده به خون حتی در صورت خشک شدن به مدت یک هفته یا بیشتر احتمال انتقال را دارد .

### رژیم غذایی :

\*به دلیل بی اشتهايي ، تهوع و استفراغ تعداد وعده های زیاد و در حجم کم مصرف شود .

\*رژیم غذایی پر کربوهیدرات ( مواد قندی ) باشد .

\*رژیم غذایی کم پروتئین و با چربی متعادل میباشد .

\*به دلیل اینکه دفع برخی از داروها از طریق کبد است ، قبل از مصرف هر دارو حتی گیاهی با پزشک مشورت شود .

### توصیه ها :

۱- بهداشت فردی را رعایت کرده و از وسایل شخصی مجزا ( مسواک و تیغ اصلاح) استفاده کنید .

۲- از ریختن و پاشیدن خون ، بزاق و دیگر مایعات بدن در محیط جلوگیری کرده و در صورت وقوع آن محل را با محلول هیپو کلرید ۱۰ درصد یا آب زاول ضد عفونی کنید .

۳- از تماس مستقیم خون ، بزاق و دیگر مایعات آلوده بدن با فردی که زخم باز در پوست دارد و یا مخاط افراد ( چشم یا تماس جنسی ) جلوگیری نمایید.

۴- کلیه افراد خانواده را با مراجعه به مراکز بهداشت واکسینه کنید  
۵- از تماس جنسی حفاظت نشده با همسر خود تا زمان کامل شدن سه نوبت واکسن در آنها و افزایش تیتراژ آنتی بادی جلوگیری کرده یا از کاندوم استفاده کنید.

۶- در صورت مراجعه به دندانپزشکی و آزمایشگاه و یا هر عمل جراحی حتما بیماری خود را اطلاع دهید .

۷- در صورت خارش بدن خود حتما با پزشک خود مشورت کنید تا داروی مناسب به شما بدهد .

۸- در صورت خارش با استفاده از کیف آب سرد، مالیدن آب لیمو روی محل خارش ، میزان آن را کاهش دهید، پوست خود را نخاراندید تا زخم نشود .