

خوب زیستن همراه با ویروس هپاتیت سی Living well with hepatitis C virus

چگونه از انتقال HCV به دیگران جلوگیری کنم؟

ویروس هپاتیت سی از طریق تماس خونی گسترش می‌یابد. با اینکه احتمال خطر پخش ویروس از طریق سایر مایعات بدن مثل مایع منی و ترشحات واژن اندک است، احتمال انتقال HCV زمانی افزایش می‌یابد که در آن مایعات خون وجود داشته باشد.

اگر به HCV مبتلا هستید، با انجام این کارها احتمال سرایت ویروس به دیگران را کاهش دهید:

- وسایل مصرف مواد مثل نی، پیپ، اجاق، فیلتر، آب، سوزن یا سرنگ را به طور مشترک استفاده نکنید
- هیچ وقت خون، اسپرم، بافت و اعضاء بدن تان را اهدا نکنید
- در صورت اهدای خون، دریافت فرآورده های خونی یا پیوند عضو، این موارد را به مراقبتگر بهداشتی اطلاع دهید
- به هر فردی که در تماس مستقیم با خون شما بوده توصیه کنید به واحد بهداشت همگانی منطقه یا مراقبتگر بهداشتی مراجعه کند
- مراقبتگر بهداشتی، دندانپزشک و هر فرد دیگری که ممکن است در تماس با خون تان قرار بگیرد مثل فردی که خالکوبی (تتو)، پیرسینگ، الکترولیز، یا طب سوزنی انجام می‌دهد، را از بیماری تان مطلع کنید. با این کار به آنها امکان می‌دهید که اقدامات احتیاطی لازم را برای جلوگیری از انتقال ویروس انجام بدهند
- رابطه جنسی ایمن‌تر داشته باشید. با شریک(های) جنسی تان درباره انجام آزمایش‌های مربوط به عفونت‌های مقاربتی و عفونت‌های خونی و در مورد اینکه مبتلا به HCV هستید صحبت کنید
- از تیغ اصلاح، مسواک، نخ دندان، ناخن گیر، و هر وسیله دیگری که ممکن است به ذره ای خون آغشته شده باشد به صورت مشترک استفاده نکنید
- جراحات و زخم‌های باز را تا زمان بهبودی پانسمان کنید
- وسایلی که به خون آلوده هستند (مانند باند، دستمال، تامپون، تیغ اصلاح، نخ دندان) را قبل از انداختن در سطل زباله، درون کیسه پلاستیکی جداگانه قرار دهید

علامت ویروس هپاتیت سی (HCV) چیست؟

بیشتر افرادی که HCV دارند از حال عمومی خوبی برخوردار هستند، هیچ نشانه‌ای در آنها دیده نخواهد شد، و حتی ممکن است ندانند که HCV دارند. ممکن است بعضی از افراد کسالت مختصری همراه با نشانه‌هایی داشته باشند که معمولاً پیرامون 6 هفته بعد از آلودگی به ویروس ظاهر می‌شوند. برای تشخیص اینکه HCV دارید یا خیر، نیاز به انجام آزمایش خون دارید.

حدود 75 درصد افرادی که با HCV زندگی می‌کنند، به بیماری مزمن (مادام العمر) مبتلا خواهند شد. کسانی که هپاتیت سی مزمن دارند ممکن است احساس خستگی کنند یا بی حال باشند یا شکم درد داشته باشند.

کسانی که هپاتیت سی دارند، اگر درمان نشوند دچار بیماری جدی خواهند شد. این امر می‌تواند به بروز زخم کبد (سیروز)، نارسایی کبد یا سرطان کبد در تعداد کمی از افراد بیانجامد.

آیا واکسنی برای ویروس هپاتیت سی وجود دارد؟

هیچ واکسنی برای ویروس هپاتیت سی وجود ندارد.

آیا درمانی برای ویروس هپاتیت سی وجود دارد؟

آری. هپاتیت سی درمان‌پذیر است. بیمه‌ی درمانی شما را مطلع کنید. بی‌سی داروهای جدید بسیار مؤثر برای درمان هپاتیت سی را پوشش می‌دهد. این داروها عوارض جانبی کمی دارند و استفاده از آنها از داروهای قدیمی‌تر آسان‌تر است (نیازی به تزریق ندارند). بیشتر بیماران در مدت 8 تا 12 هفته از هپاتیت سی درمان می‌شوند. پس از درمان شدن، احتمال ابتلای مجدد به هپاتیت سی وجود دارد.

اگر هپاتیت سی مزمن دارید، باید به طور مرتب مراقبتگر بهداشتی خود را ببینید. در هنگام مراجعه، ممکن است معاینه‌ی جسمی و سایر آزمایشها انجام دهید تا عملکرد کبد شما را بررسی کنند. همچنین ممکن است برای آزمایش بیشتر به متخصص ارجاع داده شوید. درمان زود هنگام می‌تواند از تبدیل عفونت به بیماری جدی کبد، سرطان کبد یا نیاز به پیوند کبد جلوگیری کند.

● در برابر سایر بیماری‌ها از خود محافظت کنید. واکسن‌های زیر برای افرادی که در هر زمان به HCV مبتلا بوده‌اند رایگان است:

- واکسن‌های ویروس هپاتیت آ و ب (اگر تاکنون خود را واکسینه نکرده‌اید). عفونت ویروس‌های هپاتیت آ و ب ممکن است منجر به آسیب‌های کبدی در آینده شوند
- واکسن پلی ساکارید پنوموکوک را دریافت کنید
- واکسن آنفولانزا. برای اینکه به بهترین شکل از خودتان مواظبت کنید، هر ساله به محض موجود شدن واکسن (معمولاً در ماه اکتبر) از آن استفاده کنید

برای کسب اطلاعات بیشتر

- [HealthLinkBC File #40a](#) ویروس هپاتیت سی
- [آموزش درباره هپاتیت در کانادا](#)
- [بنیاد کبد کانادا](#)
- [وب سایت Help-4-Hep](#)
- [وب سایت CATIE - سلامت کبد در بلند مدت](#)
اطلاعات درباره کاهش آسیب:
- [HealthLinkBC File #102a](#) درک بهتر روند کاستن از آسیب: مصرف مواد
اطلاعات درباره بیماری‌ها:
- [HealthLinkBC File #97](#) تماس با خون یا مایعات بدنی: پیشگیری از عفونت
- [HealthLinkBC File #25a](#) واکسن هپاتیت ب
- [HealthLinkBC File #33](#) واکسن هپاتیت A
- [HealthLinkBC File #62b](#) واکسن پلی ساکارید پنوموکوک
- [HealthLinkBC File #12d](#) واکسن غیرفعال آنفولانزا (فلو)

● سطوحی که ممکن است با خون آلوده شده باشند با محلول تازه سفید کننده خانگی تمیز و ضد عفونی کنید. محلول سفید کننده از ترکیب 1 قسمت سفید کننده با 9 قسمت آب درست می‌شود. محلول باید حداقل 10 دقیقه روی سطح بماند و سپس پاک شود

● تغذیه با شیرمادر خطری ندارد، مگر اینکه نوک پستان یا هاله پستان مادر شیرده ترک خورده یا خونریزی داشته باشد. در چنین حالتی، باید تا زمان بهبودی کامل، شیر دوشیده شده و دور ریخته شود تا ویروس از طریق خون سرایت نکند. هنگامی که ترک خوردگی یا خونریزی نوک پستانها یا هاله پستان بهبودی پیدا کند، می‌توانید شیردهی از راه پستان را دوباره از سر بگیرید

چه کاری انجام بدهم تا در حد امکان سالم بمانم؟

برای بهبود وضعیت سلامتی خود با وجود ابتلا به ویروس هپاتیت سی، با این بیماری بیشتر آشنا شوید و این موارد را در نظر بگیرید:

- از درمان‌های ضد ویروسی با اثر مستقیم (DAA) که از طریق برنامه BC PharmaCare برای همه بریتیش کلمبیایی‌های مبتلا به HCV در دسترس است، استفاده کنید. درمان زودهنگام می‌تواند از تبدیل شدن این بیماری به یک بیماری جدی کبدی جلوگیری کند
- اطلاعات بیشتری در باره هپاتیت سی از مراقبتگر بهداشتی، واحد بهداشت منطقه و گروه‌های پشتیبانی بگیرید
- از مصرف الکل بپرهیزید چرا که این کار می‌تواند باعث آسیب بیشتر در کبد شما شود اگر الکل مصرف می‌کنید، سعی کنید مقدار مصرف را کاهش دهید
- از مصرف مواد مخدر و سیگار کشیدن پرهیز کنید
- فقط از داروهای بدون نسخه و تجویز شده، یا سایر داروهای گیاهی مطابق با توصیه‌ی مراقبتگر بهداشتی خود استفاده کنید
- وزن مناسب تان را حفظ کنید
- استرس خود را کاهش دهید و به اندازه کافی بخوابید



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنوایان، با 1-7-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.