

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 \(الدفتريا\) والكزاز \(التنتانوس\) والسعال الديكي و التهاب الكبد B وشلل 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 مقدّم 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 تلقها

- 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 مضمّدة حتى تلتئم.

- ضع المواد التي قد تكون ملطخة بالدم في أكياس بلاستيكية منفصلة قبل التخلص منها في القمامة المنزلية، بما في ذلك الضمادات، والمناديل، والسدادات القطنية - التامبون، وشفرات الحلاقة، وخيوط 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 لعينيه 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 العرضية، 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 السليم للآخرين لسوائل جسمك مثل اللعب 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 وألم 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 بالمائة من البالغين الأصحاء تحدث لديهم عدوى مزمنة بفيروس التهاب الكبد B، في حين أن يربح 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.

