

عفونت زرد

از انواع خطرناک بیماری هپاتیت و راه های پیشگیری و درمان آن چه می دانید؟

الهام ظریفیان ادر دنیای امروز، بیماری هایی هستند که با وجود توسعه علمی و پزشکی، همچنان چالش برانگیزند و زندگی میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار می دهند. یکی از این بیماری ها، هپاتیت است. التهاب کبد که بسیاری از ماکم و بیش درباره آن شنیده ایم، اما اطلاعات کافی درباره آن نداریم. در حالی که هپاتیت بیماری ای است که اگر زود تشخیص داده و به موقع درمان شود، قابل کنترل و حتی برطرف شدن است. در این مطلب که با کمک دکتر علی حسین پور مسئول پیشگیری از بیماری های آمیزشی، HIV، ایدز و هپاتیت دانشگاه علوم پزشکی مشهد تهیه شده است، به زبان ساده و روان، قصد داریم شما را با این بیماری، انواع آن، وضعیت فعلی در مشهد و راه های پیشگیری و درمان آن آشنا کنیم.

هپاتیت چیست؟

هپاتیت در اصل به التهاب کبد گفته می شود. کبد، این عضو حیاتی و مهم بدن، نقش هایی چون تصفیه خون، تولید صفرا (برای هضم چربی ها)، ساخت مواد پروتئینی و ذخیره انرژی را بر عهده دارد. زمانی که کبد دچار التهاب می شود، کارکرد های آن مختل شده و احتمال بروز عوارض جدی افزایش می یابد.

علت هپاتیت

این التهاب ممکن است ناشی از عوامل مختلفی باشد. از جمله عفونت های ویروسی، مصرف مواد مخدر یا الکل، داروهای خاص، سموم و عوامل خودایمنی. هپاتیت ها بر اساس عامل ایجاد کننده، انواع مختلفی دارند مانند هپاتیت A، B، C، D و E که در ادامه به مهم ترین آن ها اشاره می کنیم:

هپاتیت A

یا (HAV) معمولاً از طریق مصرف مواد غذایی و آب آلوده منتقل می شود. این نوع هپاتیت معمولاً ناپایدار است و پس از بهبود، فرد ایمنی دائمی پیدا می کند. بزرگ ترها معمولاً علائم و نشانه های بیماری را بیشتر از کودکان نشان می دهند. ۱۰٪ آن ها دچار زردی می شوند. این بیماری معمولاً با بهبودی همراه است. بهبود امنیت غذایی، تأمین آب آشامیدنی سالم به اندازه کافی، دفع صحیح فاضلاب در جامعه، رعایت بهداشت شخصی مثل شستن دست ها به طور منظم قبل از غذا و بعد از استفاده از توالت و واکسیناسیون موثرترین راه ها برای مبارزه با هپاتیت A هستند.

هپاتیت B

یا (HBV)، بیشتر از مادر به بچه در حین زایمان و تولد منتقل می شود. دیگر راه های انتقال آن تماس با خون یا سایر مایعات بدن در حین رابطه جنسی با شریک آلوده، تزریق های ناایمن یا تماس با وسایل تیز هستند. این نوع هپاتیت می تواند مزمن شود و خطر ابتلا به بیماری های شدید کبد مانند سیروز و سرطان کبد را افزایش دهد. در افراد بالای سی سال بیشتر دیده می شود. سازمان بهداشت جهانی تخمین می زند که در سال ۲۵۴،۲۰۲۲ میلیون نفر با عفونت مزمن هپاتیت B زندگی می کردند و هر سال حدود ۱،۲ میلیون عفونت جدید رخ می دهد. بر اساس آمار جهانی، حدود ۲۵۰ میلیون نفر در جهان به طور مزمن با ویروس HBV زندگی می کنند. در سال ۲۰۲۲، هپاتیت B تقریباً ۱،۱ میلیون مرگ و میر به دنبال داشت که بیشتر به خاطر سیروز و سرطان سلول های کبدی (سرطان اولیه کبد) بود. هپاتیت B با واکسن هایی که در دسترس و اثرگذار هستند، قابل پیشگیری است. در ایران از سال ۱۳۷۲ همه نوزادان در بدو تولد واکسن هپاتیت B را دریافت می کنند. تا قبل از آن ۵ تا ۱۰ درصد جمعیت عمومی به این بیماری مبتلا می شدند اما پس از آن، شیوع به کمتر از یک درصد رسیده است.

هپاتیت C

یا (HCV) بیشتر از طریق تماس با خون آلوده منتقل می شود. این نوع به شدت توانایی تبدیل شدن به حالت مزمن را دارد و یکی از مهم ترین عوامل بروز سرطان کبد و از بزرگ ترین عوامل مرگ و میرهای مرتبط با بیماری های کبد در دنیاست. به خصوص زمانی که تشخیص داده نشود و درمان مناسب انجام نگیرد. به طور جهانی، تخمین زده می شود حدود ۵۰ میلیون نفر به عفونت مزمن ویروس هپاتیت C مبتلا هستند و حدود ۱ میلیون عفونت جدید در هر سال اتفاق می افتد. سازمان بهداشت جهانی تخمین زده است که در سال ۲۰۲۲، حدود ۲۴۲ هزار نفر به دلیل هپاتیت C جان خود را از دست داده اند، که بیشتر به دلیل سیروز و کارسینوما ی هپاتوسلولار (سرطان اولیه کبد) بوده است. ۹۵ درصد از افراد مبتلا به عفونت هپاتیت C را درمان کنند. در حال حاضر هیچ واکسن مؤثری علیه هپاتیت C وجود ندارد. معطادان تزریقی، مردان همجنس گرا و کسانی که با ویروس HIV زندگی می کنند در معرض خطر بالاتری قرار دارند. در ایران در جمعیت عمومی خیلی کم دیده می شود (۰،۱ درصد). بیشترین مبتلایان این بیماری در بین معطادان تزریقی هستند. افراد شاغل در مراکز درمانی هم ممکن است به این بیماری مبتلا شوند. از سال ۱۳۹۹ نزدیک به ۲۰۰۰ نفر مبتلا به هپاتیت C در محدوده دانشگاه علوم پزشکی مشهد شناسایی و درمان شده اند. سالانه در حدود ۲۰۰ نفر مبتلای جدید به هپاتیت C در این محدوده شناسایی و وارد فرایند درمان می شوند. معمولاً مبتلایان با ۳ تا ۶ ماه مصرف دارو درمان می شوند. اما در کمتر از یک درصد آن ها درمان مؤثر نیست. نیمی از معطادان تزریقی به هپاتیت C مبتلا می شوند. ۹۵ درصد مبتلایان به هپاتیت C آقایان هستند. سیاست وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور و سازمان بهداشت جهانی حذف یعنی مشاهده نشدن مورد جدید است.

اقدامات پیشگیرانه از ابتلا به هپاتیت C در مشهد

در مورد هپاتیت C، درمان خود یک روش پیشگیری است توزیع سرنگ در حاشیه شهر گشت دائم خودروهای موبایل ستر در پاتوق های تزریق مواد برای گرفتن آزمایش و اقدامات درمانی اولیه (یک خود رو دانشگاه علوم پزشکی مشهد و دو خود رو بهیستی)

هپاتیت هایی که مهم ترند

در میان انواع مختلف، هپاتیت B و C بیشترین اهمیت را دارند، زیرا می توانند به حالت مزمن تبدیل شوند و عواقب جدی برای سلامت فرد داشته باشند. هر دو نوع مزمن، مهم هستند. اما هپاتیت B به دلیل قابلیت انتقال آسان تر و احتمال ایجاد بیماری های مزمن، از اهمیت بیشتری برخوردار است. در کنار آن، هپاتیت C، به علت توانایی تبدیل شدن به حالت مزمن، یکی از بزرگ ترین دشمنان سلامت کبد است و نیازمند مراقبت و درمان جدی است. البته امروزه با توجه به پیشرفت های درمانی و داروهای ترکیبی ویروسی جدید هپاتیت C به راحتی درمان می شود. بنابراین خیلی مهم است که افراد آزمایش های کنترل را انجام دهند تا در صورت ابتلا هر چه زود تر درمان ها را شروع کنند.

علائم هپاتیت

در مراحل اولیه، غالباً علائمی مشاهده نمی شود که همین موضوع باعث می شود افراد ناخواسته ناقل باشند. اما در مراحل پیشرفته، ممکن است علائم زیر ظاهر شوند:

- خستگی مفرط
- تغییر رنگ ادرار و مدفوع
- زردی پوست و چشم ها
- درد و احساس فشار در ناحیه شکم
- تهوع و استفراغ
- بی اشتها یی
- کاهش وزن بی دلیل

راه های انتقال



۲- انتقال غیرروده ای یا تزریقی:

ویروس های هپاتیت B، هپاتیت C و هپاتیت D همگی از طریق راهی که به عنوان راه تزریقی شناخته می شود، منتقل می شوند. تزریقی به این معنی است که این ویروس ها می توانند از همه راه ها وارد بدن شوند، به جز از طریق دستگاه گوارش. راه هایی مانند، تماس با خون و مایعات بدن افراد مبتلا استفاده مشترک از سرنگ، ابزار آلات و وسایل شخصی آلوده تماس جنسی بدون محافظت انتقال از مادر به نوزاد در هنگام زایمان مصرف غذا یا آب آلوده (در هپاتیت A و E)

۱- انتقال از راه روده: هپاتیت A و هپاتیت E

ویروس هپاتیت های A و E هر دو از راه روده ای یا مسیر مدفوعی-دهانی منتقل می شوند. به عبارت دیگر، هنگامی به این بیماری ها مبتلا می شوید که از غذا یا آب آلوده به ویروس استفاده کنید. اعتقاد بر این است که ویروس هپاتیت F هم از راه روده منتشر می شود.

دوره برای انتقال ویروس هپاتیت وجود دارد، راه روده ای (خوردن غذا و آب آلوده) و راه غیرروده ای (تماس با خون و سایر مایعات بدن)

راه های درمان و کنترل هپاتیت

درمان هپاتیت بسته به نوع و شدت بیماری متفاوت است. در بعضی انواع، مانند هپاتیت A و E، بیماری معمولاً خود به خود برطرف می شود و نیاز به درمان خاصی ندارد، اما باید مراقب بود تا عوارض عود نکنند. برای هپاتیت های مزمن مانند B و C، درمان های خاصی وجود دارد که هدف آن ها کنترل ویروس، کاهش التهاب، جلوگیری از پیشرفت بیماری و کاهش خطر ابتلا به سرطان است. مهم ترین این درمان ها موارد زیر هستند:

داروهای ضد ویروس

مانند اینترفرون و داروهای جدید با نام های داروهای ضد ویروس مستقیم (DAAs) که در هپاتیت C بسیار مؤثرند.

مراقبت های حمایتی

رعایت رژیم غذایی مناسب، استراحت کافی و پرهیز از مصرف الکل مهم ترین اقدامات حمایتی است.

نظارت و غربالگری منظم

تشخیص زود هنگام عوارض احتمالی نقش مهمی در پیشگیری دارد.

تغییر سبک زندگی

در کنار درمان های دارویی، تغییر سبک زندگی، پرهیز از مصرف الکل و توجه به واکسیناسیون از راهکار های مهم در کنترل بیماری هستند.

پیشگیری، کلید مقابله با هپاتیت

پیشگیری بهترین روش برای مقابله با هپاتیت است. اقدامات زیر، مهم ترین راه های جلوگیری از ابتلا هستند:

- واکسیناسیون: در هپاتیت B و E، بهترین روش پیشگیری واکسیناسیون است.
- استفاده از وسایل شخصی: مانند تیغ، ریش تراش و مواد بهداشتی.
- عدم استفاده از سرنگ مشترک: به ویژه در افراد معتاد به مواد مخدر.
- رعایت بهداشت فردی و غذایی: مانند شستن دست ها، مصرف آب و غذای سالم و مطمئن.
- استفاده از کاندوم در رابطه جنسی: برای جلوگیری از انتقال جنسی.
- برنامه غربالگری منظم: مخصوصاً در گروه های پرخطر، مانند کارکنان مراکز درمانی و معتادان.