

## هپاتیت B در افراد جوان، اطلاعات در مورد مریض (2017-02-03)

معلومات و هدایات. ورقه جلوگیری از عفونت افسر طبی منطقه وی.

### شما چرا این معلومات را دریافت کرده اید؟

یک معاینه خون نشان داده که شما هپاتیت B دارید. این ورقه دارای معلومات در مورد هپاتیت B است و اینکه شما بعنوان مریض چه چیزهای را باید مد نظر بگیرید.

### هپاتیت B چیست؟

هپاتیت B یک ویروس است که در جگر، خون و بعضی مایعات بدن (مثل نطفه/ تخم) می باشد. شاید یک نفر برای مدت طولانی هپاتیت B داشته باشد ولی خبر نباشد. حتی اگر کسی علامات این مرض را نشان هم ندهد، باز هم هپاتیت B بسیار عفونی است و بعد از چندین سال آن شخص میتواند دچار مرض های جگر شود.

### یک نفر چطور هپاتیت B میگیرد؟

بسیاری مردم هپاتیت B دارند. بر اساس سازمان بهداشت جهانی در سال 2016، حدود 240 میلیون نفر در دنیا دچار هپاتیت B هستند. بسیاری مردم این مرض را از مادر شان در وقت تولد گرفته اند.

هپاتیت B همچنان در وقت تمایل جنسی انتقال میکند از کاندوم استفاده نشود. تمام انواع روابط جنسی از طریق مقعد، مهبل یا دهان بدون استفاده از کاندوم هپاتیت B را انتقال میدهد.

هپاتیت B از طریق خون نیز انتقال میشود، اگر خون آلوده به هپاتیت B با خون خود شخص یکجا شود، یا با کدام غشای مخاطی مثل چشم، بینی یا دهان، یا با زخم که باز باشد به تماس شود، انتقال پیدا میکند. وقتی که خون با جلد سالم به تماس شود هپاتیت B انتقال نمی شود.

هپاتیت B با روابط اجتماعی دوستانه مثل بغل کشی، بوسه کردن یا استفاده از گیلان/ بشقاب/ ظروف انتقال نمی شود. همچنان این با استفاده از یک تشناب هم انتقال نمی شود.

### برای جلوگیری از انتقال این مرض به دیگران من چه باید بکنم؟

شما باید از هدایات ذیل که توسط داکتر شما توصیه شده، پیروی کنید:

- باید بطور مداوم مطابق با برنامه پیش داکتر بروید.
- با کسی که میخواهید روابط جنسی داشته باشید باید به او اطلاع بدهید که شما هپاتیت B دارید.
- اگر همسر/ همبستر شما هپاتیت B ندارد یا واکسین نشده – شما باید از کاندوم استفاده کنید.
- در وقت معالجه طبی یا معالجه دندان شما باید آنها را متوجه بسازید که خون شما عفونی است.
- در وقت خال کوبی، سوراخ کردن بدن یا گوش یا هر کار دیگر که از پوست خون بریزد باید اطلاع بدهید که خون شما عفونی است.
- ماشین ریش یا برس دندان تانرا هیچ وقت با کس دیگر یکجا استفاده نکنید.
- اگر کسی با خون شما تماس میکند مثلاً با یک زخم تازه یا سر باز، شما باید به وی بگویید که خون شما هپاتیت B دارید تا آن شخص بتواند فوراً کمک طبی حاصل کرده واکسین هپاتیت B را بطور رایگان بگیرد.
- اگر شما از سوزن یا پیچکاری استفاده میکنید، نباید آنرا کسی دیگر استفاده کند. کاسه مخلوط کننده یا همچون چیزهای دیگر را نباید کسی دیگر همراه شما استفاده کند.
- شما نباید خون بدهید، تخم، اسپرم یا اعضای بدن را اهدا کنید.
- اگر همسر/ همبستر یا اعضای خانواده تان ضرورت به واکسین هپاتیت B دارد، به داکتر تان بگویید.

برای جلوگیری از انتقال عفونت به دیگران کارهای بهداشتی وجود دارد که قابل توصیه است:

- باید روی زخم هر قدر هم که کوچک باشد باید بنداژ یا پلاستر بسته کنید.
- کسی که به شما کمک میکند که زخم تانرا پلاستر یا بنداژ بسته کند باید از دستکش های پلاستیکی استفاده کند.

- با استفاده از دو خریطه پلاستیکی هر چیزی که خون به آن خورده باشد را باید بدرستی بسته بندی کنید.
  - اگر لباس های شما خون پر شده باشد، آنرا میتوانید در ماشین لباس شویی بشوید.
  - قطرات خون (مثلاً در روی زمین) باید با یک چیز مثل کاغذ پاک شود که بعداً از دور شود.
- بعداً با مایع پاک کننده خوب بشوید.

### قبل از داشتن روابط جنسی با همسر من متوجه چه چیز های باید باشم؟

شما باید به همسر تان اطلاع بدهید که شما هپاتیت B دارید. همچنان اگر همسر تان مصون نیست باید از کاندوم استفاده کنید – یعنی همسر شما هپاتیت B ندارد یا واکسین نشده باشد.

بسیار خوب خواهد بود اگر شما همسر تانرا قبل از داشتن روابط جنسی پیش داکتر آورده واکسین هپاتیت B بزنید.

اگر شما کسی را در معرض خطر گرفتن این عفونت انداختید، مثلاً با کسی که واکسین نشده بدون کاندوم رابطه جنسی برقرار نمودید، پس از آن هم آن شخص میتواند بطور رایگان واکسین هپاتیت B را بگیرد تا خطر این عفونت کاهش داده شود. واکسین بسیار تأثیر میداشته باشد اگر در ظرف دو روز پس از داشتن رابطه جنسی زده شود.

### بعد از چند وقت من باید برای معاینه پیش داکتر خود بروم؟

داکتر شما باید فیصله کند که بعد از هر چند وقت شما باید پیش داکتر بروید. بطور نورمال این معاینه باید سال یکبار شود اما بعضی اوقات چندین معاینه نیز ضرورت میباشد.

### داشتن مرض هپاتیت B بسیار خطرناک است؟

بسیار از مردمی که هپاتیت B دارند هیچ نوع مسئله ای در جگر شان ندارند، اما بعضی ها پس از داشتن این مرض طی چند سال میتوانند مشکل پیدا کنند. آنهاييکه مسئله دارند، بدترین نتیجه میتوانند دچار سیروز جگر یا سرطان جگر شود.

وقتی که دائماً پیش داکتر بروید، داکتر فعالیت جگر تانرا معاینه میکند و اطمینان حاصل میکند که جگر شما بدرستی و به وقت معالجه شود.

### آیا هپاتیت B معالجه ای دارد؟

اگر ضرورت باشد معالجه میشود، ولی اکثراً طبقه جوان نیاز به معالجه ندارند. داکتر شما میتواند بگوید که نیاز به معالجه است یا خیر.

معالجه نمیتواند این مرض را از بین ببرد، بلکه فقط میتواند خطر مشکلات جگر را کم کند.

### آیا میتوانم مادر یا پدر شوم؟

بله! بسیار مهم است که همسر شما قبل از گرفتن حمل (توسط واکسین) در مقابل هپاتیت B مصئون شود.

اگر حامله باشید یک راهی وجود دارد که انتقال هپاتیت B به طفل جلوگیری شود. بعضی اوقات شما میتوانید در اواخر حمل تان هپاتیت B را معالجه کنید. طفل در برابر هپاتیت B محفوظ میشود: فوراً بعد از تولد باید واکسین شود، و نیز طی یک سال چندین بار طفل باید از روند معالجه بگذرد. به این نحو خطر عفونی شدن طفل بسیار کم میباشد.

### آیا میتوانم وظیفه همه روزه یا نصفه روزه داشته باشم؟

وقتی که کسی دچار هپاتیت B است هیچ ممانعتی نیست که چه کار بکند و چی کار نکند. اگر کار شما طوری است که امکان سوراخ شدن پوست و ریختن خون تان بالای کسی است، باید با داکتر تان در این مورد مشوره کنید. همچنان اگر مطمئن نیستید که خود را در یک پیشه مخصوص آموزش بدهید باز هم با داکتر تان مشوره کنید. شما مجبور نیستید که به کارمندان تان بگویید که شما هپاتیت B دارید.

اگر میخواهید در یک برنامه ورزشی شرکت کنید که شاید امکان خون ریزی شما باشد، با داکتر تان صحبت کنید. داکتر تان میتواند درست راهنمایی کند که میتوانید شرکت کنید یا خیر.

## مرض هپاتیت B جزو قانون امراض مسری / ساری بشمار میرود – یعنی چی؟

قانون امراض مسری بخاطر کاهش خطر عفونت های گوناگون مثل هپاتیت B ساخته شده.

اگر شما هپاتیت B دارید، به شما حق مراقبت و معالجه این مرض بطور رایگان ارائه میشود. شما باید هدایاتی که توسط داکتر تان توصیه شده را پیگیری کنید: نکته چهارم را ببینید. همچنین در کشف انتقال عفونت نیز شما باید کمک کنید: به نکته 12 مراجعه نمایید.

اگر به شما هدایاتی داده شده که بنظر تان غلط است، شم میتوانید با افسر طبی منطقه ای در منطقه تان تماس بگیرید.

### کشف انتقال: این یعنی چی؟

بسیار مهم است که کسانی که هپاتیت B دارند را پیدا کرد، تا آنها نیز معاینه جگر کرده مرض را از پخش شدن به دیگران جلوگیری کنند. اگر شما هپاتیت B دارید، باید به داکتر تان اطلاع بدهید که با کی روابط جنسی داشته اید، یا چه کسی را در خطر این عفونت انداخته اید (مثلاً با استفاده کردن مشترک از پیچکاری یا سوزن)، تا آنها بدانند که باید آزمایش هپاتیت B کنند. معلوماتی که شما میدهید مخفی میباشد و در باره مردمی که شما معلومات میدهید نخواهد فهمیدند که شما کی هستید.

داکتر شما نیز اطمینان حاصل میکند که خواهران و برادران شما که در سوئد هستند نیز آزمایش هپاتیت B شوند.

### آیا شما میخواهید بیشتر بدانید؟

برای معلومات بیشتر در مورد هپاتیت B میتوانید به وبسایت های ذیل مراجعه کنید.

[www.1177.se](http://www.1177.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se)

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.who.int](http://www.who.int)