هپاتیت "ب"، اطلاعات برای بیماران و مقررات رفتاری

.برگه محافظت از شیوع بیماری از سوی پزشکان محافظت در برابر شیوع بیماری

چرا شما این اطلاعات را دریافت کرده اید؟

یک آزمایش خون نشان داده است که شما به هپاتیت "ب" مبتلا هستید. این برگه حاوی اطلاعاتی در مورد هپاتیت "ب" و آنچه شما که مبتلا به آن هستید باید در نظر بگیرید.

هپاتیت "ب" چیست؟

هپاتیت "ب" ویروسی است که در کبد، خون و در برخی مایعات بدن (مانند مایع منی/اسپرم) وجود دارد. شما می توانید برای مدت طولانی به هپاتیت "ب" مبتلا باشید بی آنکه متوجه شوید. حتی اگر علائم بیماری هم نداشته باشید نیز هپاتیت "ب" می تواند بسیار مُسری باشد. پس از سال‌ها عفونت ممکن است دچار مشکل کبد شوید.

افراد چگونه به هپاتیت "ب" مبتلا می شوند؟

بسیاری از مردم به هپاتیت "ب" مبتلا هستند. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی/WHO در سال ۲۰۱۹ حدود ۳۰۰ میلیون نفر در جهان به هپاتیت "ب" مبتلا بوده‌اند. بیشتر آنها هنگام تولد از مادرشان به آنها سرایت کرده است.
هپاتیت "ب" در صورت داشتن رابطه جنسی بدون کاندوم نیز منتقل می شود. رابطه جنسی محافظت نشده، رابطه جنسی مقعدی یا واژنی و گاهی رابطه جنسی دهانی می تواند ویروس هپاتیت "ب" را منتقل کند.
هپاتیت "ب" همچنین می تواند از طریق خون منتقل شود، اگر خون با ویروس هپاتیت "ب"، مثلاً از طریق غشای مخاطی، چشم، بینی یا دهان، یا زخم روباز، وارد خون شما شود. انتقال بیماری همچنین ممکن است وقتی صورت گیرد که فردی که مواد مخدر مصرف می‌کند، سرنگ‌ها، فنجان‌های مخلوط یا سایر لوازم را بطور مشترک استفاده کند.
هپاتیت "ب" هنگام معاشرت اجتماعی با دوستان منتقل **نمی شود**، بعنوان مثال از طریق در آغوش گرفتن و بوسیدن یا استفاده مشترک از لیوان / بشقاب / کارد و چنگال سرایت نمی کند. همچنین اگر خون روی پوست بدون چاک/خراش یا با استفاده از توالت مشترک نیز سرایت نمی کند.

چه مواردی را بایستی در نظر بگیرم تا بیماری به دیگران سرایت نکند؟

شما باید **مقررات رفتاری** که پزشک به شما می دهد را رعایت کنید:

- وقتی پزشک با شما تماس می گیرد باید در قرار ملاقات مجدد مراجعه کنید.
- شما باید به فردی که با او رابطه جنسی دارید بگویید که به هپاتیت "ب" مبتلا هستید.
- اگر شریک جنسی/زندگی شما مصونیت ندارد، یعنی مبتلا به هپاتیت "ب" نبوده یا علیه هپاتیت "ب" واکسن نزده باشد، باید در حین رابطه جنسی از محافظ/کاندوم استفاده کنید.
- هنگامی که برای درمان دندانپزشکی یا پزشکی مراجعه می کنید که در آن کارکنان ممکن است با خون شما تماس قرار بگیرند، بطور مثال گرفتن آزمایش یا عمل جراحی، باید بگویید که یک "عفونت خونی" دارید.
- همچنین اگر می‌خواهید خالکوبی کنید، تزئیناتی در بدنتان فرو کنید، گوش‌های‌تان را سوراخ کنید یا درمان‌های دیگری را دریافت کنید که ممکن است پوستتان خونریزی کند، باید بگویید که یک «عفونت خونی» دارید.
- از تیغ ریش‌تراشی یا مسواک دیگران استفاده نکنید.
- اگر خون شما با زخم پوست، چشم، بینی یا دهان کسی وارد شود، باید به او بگویید که خون شما هپاتیت "ب" مُسری دارد. به او بگویید محل تماس را فوراً آبشویی کند. او باید فوراً با درمانگاه/مرکز درمانی خود، نزدیکترین کلینیک بیماریهای عفونی یا راهنمای خدمات درمانی Vårdguiden 1177 تماس بگیرد تا سریعاً علیه هپاتیت "ب" واکسیناسیون رایگان دریافت کند.
- اگر از سرنگ یا سوزن استفاده می کنید، آنها را با دیگران به اشتراک نگذارید. همچنین از فنجان مخلوط کن معمولی و سایر لوازم جانبی نیز بطور مشترک استفاده نکنید.
- شما نمی توانید خون بدهید یا اسپرم یا تخمک اهدا کنید.
- اهدای عضو یا بافت بدن برای پیوند ممکن است در موارد منتخب امکان پذیر باشد
- اگر شریک جنسی یا یکی از اعضای خانواده دارید که ممکن است به واکسیناسیون هپاتیت "ب" نیاز داشته باشد، به پزشک خود اطلاع دهید.

نکات بهداشتی نیز وجود دارد که رعایت آنها برای عدم سرایت به دیگران خوب هستند:

- دقت کنید که روی همه زخم ها چسب زخم/ پانسمان داشته باشید.
- اگر کسی در مورد پانسمان زخم به شما کمک می کند باید دستکش پلاستیکی بپوشد.
- مواد آغشته به خون را قبل از دور انداختن با دقت بسته بندی کنید.
- اگر لباس‌هایتان خونی شود می‌توانید آن‌ها را در ماشین لباسشویی بشویید.
- لکه های خون روی مثلا کف زمین را بطور مثال با کاغذی که دور ریخته می شود پاک کنید. سپس با آب و مواد پاک کننده کاملاً بشویید.

قبل از رابطه جنسی با شریک جنسی/زندگی خود چه مواردی را در نظر بگیرم؟

شما باید به شریک جنسی/زندگی خود بگویید که به هپاتیت "ب" مبتلا هستید. همچنین اگر شریک جنسی/زندگی‌تان مصون نیست (یعنی به هپاتیت "ب" مبتلا نشده یا واکسن هپاتیت "ب" نزده است) باید از کاندوم استفاده کنید.
بهتر است شریک زندگی خود را با خود نزد پزشک/بخش پذیرش خود بیاورید تا شریک جنسی/زندگی شما بتواند قبل از رابطه جنسی علیه هپاتیت "ب" واکسیناسیون رایگان دریافت کند.
اگر فردی را در معرض ریسک سرایت قرار داده اید، بعنوان مثال با داشتن رابطه جنسی بدون کاندوم با یک فرد واکسینه نشده، او نیز می تواند واکسن هپاتیت "ب" رایگان دریافت کند تا خطر سرایت بیماری کاهش یابد. اگر واکسن ظرف دو روز تزریق شود بهترین اثر را دارد.

هر چند وقت یک‌بار باید برای معاینه با پزشک خود مراجعه کنم؟

این پزشک شما است که تصمیم می‌گیرد شما هر چند وقت یک‌بار باید برای ملاقات مجدد مراجعه کنید. اغلب یک‌بار در سال است، اما گاهی اوقات مراجعه با فواصل زمانی کوتاهتر لازم است.

آیا ابتلا به هپاتیت "ب" خطرناک است؟

اکثر افرادی که هپاتیت "ب" دارند هرگز دچار مشکلات کبدی نمی شوند، اما برخی ممکن است پس از چندین سال عفونت به ناراحتی کبدی مبتلا شوند. کسانی که دچار مشکلات کبدی شوند، در بدترین حالت ممکن است به سیروز یا سرطان کبد مبتلا شوند.
هنگامی که به طور منظم به پزشک خود مراجعه می کنید، پزشک وضعیت کبد شما را بررسی می کند و در صورت نیاز شما را درمان می کند.

آیا برای هپاتیت "ب" درمان وجود دارد؟

در صورت لزوم تحت درمان قرار می گیرید. اغلب افراد نیازی به درمان ندارند. پزشک می تواند به شما بگوید که آیا به درمان نیاز دارید یا نه.
درمان مورد نظر معمولاً نمی تواند عفونت را درمان کرده یا از بین ببرد، اما می تواند خطر مشکلات کبدی را کاهش دهد.

آیا می توانم صاحب فرزند بشوم؟

بله، هپاتیت "ب" مانعی برای بچه دار شدن یا والدین شدن نیست. اما مهم است که پیش از آنکه سعی کنید بچه دار شوید شریک جنسی/زندگی شما (مثلاً بعد از واکسیناسیون) نسبت به هپاتیت "ب" مصونیت داشته باشد.
اگر باردار شوید، راه هایی برای جلوگیری از انتقال ویروس هپاتیت "ب" به نوزاد وجود دارد. گاهی اوقات می توانید در اواخر بارداری تحت درمان هپاتیت "ب" قرار بگیرید. کودک بلافاصله پس از تولد واکسن هپاتیت "ب" و سپس دوزهای یادآوری واکسن را در چندین نوبت در طول سال اول عمر خود دریافت می کند. به این ترتیب خطر سرایت بیماری به کودک بسیار کم است. اگر کودک طبق برنامه واکسن‌های خود را دریافت کند، می توان طبق معمول به کودک شیر داد.

آیا می توانم کار کنم یا فعالیت های اوقات فراغت داشته باشم؟

وقتی هپاتیت "ب" دارید، معمولاً می‌توانید هر شغلی داشته باشید. اگر کاری که در محل کار انجام می‌دهید ممکن است با خطر ضربه زدن به خودتان و سرازیر شدن خون به شخص دیگری همراه باشد - موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. اگر مطمئن نیستید که می توانید برای یک حرفه/شغل خاص آموزش ببینید نیز موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.. لازم نیست به کارفرمای خود بگویید که به هپاتیت "ب" دارید.
اگر می خواهید در یک فعالیت ورزشی شرکت کنید که در آن افراد گاهی خونریزی می کنند - با پزشک خود صحبت کنید. پزشک شما می تواند تصمیم بگیرد که آیا شرکت شما در آن فعالیت ورزشی مشکلی دارد یا نه.

هپاتیت "ب" در قانون محافظت در برابر سرایت آمده است - این به چه معناست؟

قانون محافظت در برابر سرایت برای کاهش خطر ابتلا به برخی عفونت ها وجود دارد، بعنوان مثال هپاتیت "ب" نباید به افراد بیشتری سرایت کند.
شما که به هپاتیت "ب" مبتلا هستید از حق مراقبت و درمان رایگان برای هپاتیت "ب" برخوردار هستید.
شما باید از مقررات رفتاری که پزشک به شما می دهد پیروی کنید. همچنین باید در ردیابی سرایت بیماری کمک کنید.
اگر مقررات رفتاری دریافت کرده‌اید که فکر می‌کنید اشتباه است، می‌توانید با پزشک محافظت در برابر بیماری‌های عفونی در بهداری منطقه یا ناحیه خود تماس بگیرید. قبل از اینکه نتیجه چنین آزمایشی مشخص شود باید از مقرراتی که به شما ابلاغ شده پیروی کنید.

ردیابی سرایت بیماری به چه معناست؟

یافتن افراد مبتلا به هپاتیت "ب" بسیار مهم است تا آنها نیز کبد خود را بررسی کنند و عفونت به دیگران سرایت نکند.
اگر به هپاتیت "ب" مبتلا هستید، باید به پزشک خود اطلاع دهید که با چه کسی یا با چه کسانی رابطه جنسی داشته اید، یا افرادی که در معرض خطر سرایت هستند (مثلاً سرنگ یا سوزن های مشترک با آنها استفاده می کنید)، تا آنها بدانند که باید برای هپاتیت "ب" آزمایش شوند. آنچه به ما می گویید محرمانه است (امور محرمانه تلقی می شود) و افرادی که در مورد آنها صحبت می کنید به هویت شما پی نخواهند بُرد.
پزشک شما همچنین برای آنکه خانواده و خواهر/ برادر شما در صورت حضور در سوئد برای هپاتیت "ب" آزمایش بدهند نیز اقدام می کند.

آیا میخواهید مطالب بیشتری بدانید؟

اطلاعات بیشتر در مورد هپاتیت "ب" در وبسایت های زیر موجود است

www.1177.se
www.umo.se
www.folkhalsomyndigheten.se