

هیپاتیت آ

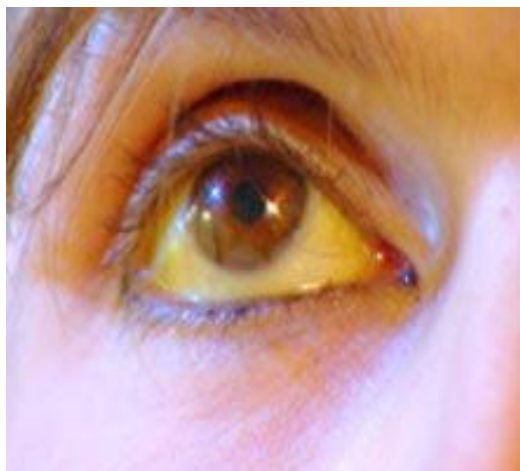
چه چیزهایی لازم است در مورد هیپاتیت آ بدانم؟

هیپاتیت آ چیست؟

هیپاتیت آ یک بیماری کبدی است.

هیپاتیت باعث تورم کبد و توقف کار طبیعی آن می شود.

شما نیاز به یک کبد سالم دارید. کبد کارهای بسیاری برای زنده نگاه داشتن شما انجام می دهد. کبد با عفونتها مبارزه می کند و باعث می شود خونریزی ها متوقف شوند. کبد داروها و سایر سموم را از بدن خارج می کند. در ضمن انرژی را برای زمان مورد نیاز ذخیره می نماید.



چه عاملی باعث بروز هیپاتیت آ می شود؟

هیپاتیت آ به وسیله یک ویروس ایجاد می شود.

ویروس نوعی میکروب است که ایجاد بیماری می کند. (مثلاً آنفولانزا به وسیله یک ویروس ایجاد می شود). افراد می تواند ویروس را به هم منتقل کنند. ویروسی که باعث بیماری هیپاتیت آ می شود، ویروس هیپاتیت آ نامیده می شود.

چطور ممکن است که به هیپاتیت آ دچار شویم؟

هیپاتیت آ به وسیله تماس نزدیک فردی با فرد دیگری که دارای عفونت است گسترش می یابد.

شما از راههای زیر ممکن است به هیپاتیت آ دچار شوید:

خوردن غذایی که به وسیله فرد مبتلا به هیپاتیت آ تهیه شده است.

نوشیدن آبی که به وسیله هیپاتیت آ آلوده شده است (در مناطقی از جهان با وضعیت بهداشتی پایین)

چه کسانی ممکن است به هیپاتیت آ مبتلا شوند.

هر فردی می تواند به این بیماری دچار شود.

اما بعضی افراد بیش از دیگران احتمال ابتلا دارند:

- افرادی که با فرد مبتلا به هیپاتیت آ زندگی می کنند.

- بچه هایی که به مهد کودک و سایر مراکز مراقبتی روزانه می روند.

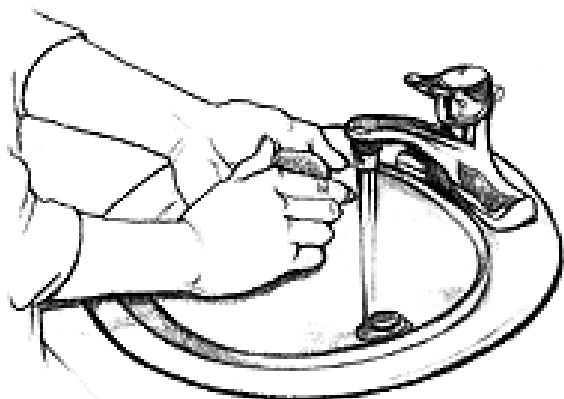
- افرادی که در این مراکز کار میکنند.

- مردان همجنس باز

- افرادی که به کشورهای دیگر که هیپاتیت آ شایع است مسافرت می کنند.

علائم این بیماری چیست؟

هیپاتیت آ می تواند باعث شود احساس ابتلا به آنفولانزا پیدا کنید.
ممکن است:



- احساس خستگی کنید
- احساس ناراحتی در معده کنید
- تب کنید
- بی اشتها شوید
- دچار درد معده شوید
- دچار اسهال شوید

بعضی افراد ممکن است موارد زیر را داشته باشند:

- ادرار زرد تیره
- مدفوع رنگ روشن
- پوست و چشم زرد

برخی افراد ممکن است هیچ نشانه ای نداشته باشند.

اگر نشانه های مذکور را دارید یا فکر می کنید ممکن است هیپاتیت آ داشته باشید به پزشک مراجعه کنید. پزشک خون شما را آزمایش خواهد کرد.

هیپاتیت آ چگونه درمان می شود؟

اکثر افرادی که به هیپاتیت آ دچار می شوند خود بخود در عرض چند هفته بهبودی پیدا می کنند.
ممکن است نیاز به استراحت در بستر برای چند روز تا چند هفته داشته باشید پزشک ممکن است داروهایی برای بهبود علائمتان تجویز کند.

چگونه از خودم حفاظت کنم؟

می توانید واکسن هیپاتیت آ دریافت کنید.

واکسن دارویی است که در زمان سلامتی استفاده می کنید و شما را از ابتلا به بیماری محافظت می کند. واکسن ها به بدن شما یاد می دهند که به ویروسهای خاص مانند هیپاتیت آ حمله کند.
واکسن هیپاتیت آ از طریق تزریق داده می شود. بچه ها می توانند بعد از ۲ سالگی این واکسن را بگیرند. بچه های سن ۲ تا ۱۸ ساله به سه تزریق نیاز دارند. این تزریقها در طی یکسال صورت می گیرد. بالغین ۲ یا ۳ تزریق را در طول ۶ ماه تا یکسال دریافت می نمایند.

واکسن ها از شما در برابر ابتلا به هیپاتیت آ محافظت می نمایند.

شما به تمام تزریقها برای محافظت شدن نیاز دارید. اگر به کشور دیگری مسافرت می کنید حتماً تمام تزریقها را قبل از مسافرت بگیرید. اگر یک مورد تزریق را دریافت نکردید بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید.



- از راههای زیر می توانید از خود و دیگران در برابر هپاتیت آ محافظت کنید:
- همیشه دستهای خود را پس از توالی و قبل از پخت غذا یا قبل از غذا خوردن بشویید
 - اگر مجبور به دست زدن به مدفوع دیگران هستید از دستکش استفاده کنید. پس از آن نیز دستهای خود را بشویید.
 - وقتی به کشور دیگری مسافرت می کنید از آبهای بطری بنوشید. (یا از قطعات یخ استفاده نکنید و میوه و سبزی را در آب فراوان بشویید).

ترجمه: دکتر رها پازکی - شهر یور ۸۴