



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع) شهرستان بجنورد

راهنمای خود مراقبتی

در هیپاتیت B



گروه هدف : بیماران

دفتر سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تابستان ۹۷

تنها پس از کامل شدن دوره واکسیناسیون خانواده می توانید با آرامش به ارتباط قبلی خود با آنها ادامه دهید. در صورت مراجعه به دندانپزشکی و آزمایشگاه و یا عمل جراحی حتماً بیماری خود را اطلاع دهید.

از مصرف الکل خودداری کنید. در صورت خارش بدن حتماً به پزشک خود مشورت کنید تا دارو مناسب به شما بدهد.

در صورت خارش با استفاده از کیف سرد، مالیدن آب لیمو روی محل خارش، میزان آن را کاهش دهید، پوست خود را نخارائید تا زخم نشود بلکه آن را ماساژ دهید. پوستتان را مرطوب نگهدارید لباس تنگ نپوشید.

مراقبت ها:

ناقلین سالم هر ۶ ماه جهت معاینه و آزمایش به پزشک مراجعه کنند.

زنان باردار آلوده به ویروس جهت کاهش احتمال انتقال ویروس به نوزادشان با مراجعه به پزشک و دریافت ایمونوگلوبولین نسبت به ایمن سازی نوزاد خود اقدام نمایند.

افراد آلوده نباید خون، عضو و بافت اهدا کنند. این افراد با مشاوره درمانی به افزایش کیفیت زندگی و کنار آمدن با مشکلات طبی، اجتماعی، روانی، افسردگی، درد و مشکلات تغذیه ای خود اقدام نمایند. شستشوی تمام قالب ها و پروتزها و وسایل ارتودنسی با مواد ضدعفونی کننده به مدت ۲۰ دقیقه با هیپوکلرید سدیم ۵٪ ضدعفونی کردن گیره ها و فیلمهای رادیولوژی اجتناب از خوردن، آشامیدن و استعمال دخانیات در محلی که احتمال تماس با خون، بزاق، بافت یا سایر موارد بالقوه آلوده کننده وجود دارد.

از دستگاه فشار خون و تورنیکت مشترک استفاده نشود. این افراد نباید در مراکز تهیه و توزیع غذا مشغول به کار شوند.

سایت آموزش به بیمار www.nkums.ac.ir

بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد ۳۱۵۱-۰۵۸

افرادی که مواجه شده ولی واکسن دریافت نکرده اند یا تیتراژ مناسب دفاع بدن در برابر ویروس هیپاتیت ب آنها به حداکثر نرسیده، حداکثر ۷۲ ساعت فرصت برای تزریق ایمونوگلوبولین دارند.

نوزادان متولد شده از مادران آلوده باید در طی ۱۲ ساعت بعد از تولد ایمونوگلوبولین دریافت نمایند.

به علت مقاومت بالای این ویروس که به مدت ۷ تا ۱۰ روز بر روی سطوح باقی می ماند و باعث انتقال آلودگی می شود، لذا وسایل مشترک مثل فیچی می تواند عامل انتقال باشد.

لباسها و وسایل آلوده به خون آلوده به ویروس را می توان بعد از تمیز کردن خون از آنها، با جوشاندن در دمای ۱۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۵ دقیقه یا بمدت نیم ساعت در وایتکس قرار داد تا عامل بیماری از بین برود.

نکته: خون بالاترین میزان ویروس بیماری را دارد. نقاط آلوده به خون حتی در صورت خشک شدن به مدت یک هفته یا بیشتر احتمال انتقال را دارد.

رژیم غذایی:

به دلیل بی اشتها، تهوع و استفراغ تعداد وعده های زیاد و در حجم کم مصرف شود.

رژیم غذایی پر کربوهیدرات (مواد قندی)

رژیم غذایی کم پروتئین و با چربی متعادل باشد.

به دلیل این که دفع برخی از داروها از طریق کبد صورت می گیرد. قبل از مصرف هر دارو حتی داروهای گیاهی و ویتامین ها با پزشک مشورت شود.

توصیه ها:

بهداشت فردی را رعایت کرده و از وسایل شخصی مجزا (مسواک، تیغ اصلاح) استفاده کنید.

از ریختن و پاشیدن خون بزاق و دیگر مایعات بدن در محیط جلوگیری کرده و در صورت وقوع آن محل را با محلول هیپو کلرید ۱۰٪ یا آب ژاول ضدعفونی نمائید.

از تماس مستقیم خون، بزاق و دیگر مایعات آلوده بدن با فردی که زخم باز در پوست دارد و یا مخاط افراد (چشم یا تماس جنسی) جلوگیری نمائید.

کلیه افراد خانواده را با مراجعه به مراکز بهداشت واکسینه کنید. از تماس جنسی حفاظت نشده با همسر خود تا زمان کامل شدن سه نوبت واکسن در آنها و افزایش تیتراژ آنتی بادی جلوگیری کرده یا از کاندوم استفاده نمائید.

هپاتیت ب (B)

هپاتیت به معنای التهاب کبد است.

کبد بزرگترین غده و پالایشگاه بدن است. که در بسیاری از فعالیتهای حیاتی بدن مانند: هضم غذا، مقابله با عفونتها، متوقف کردن خونریزی، پاک کردن خون از سموم و داروها و ذخیره سازی انرژی در بدن نقش دارد.

هپاتیت ب: عفونت بافت کبد با ویروس نوع ب هپاتیت است.

یک بیماری واگیردار است.

بیش از ۴۰۰ میلیون نفر در جهان به آن مبتلا هستند در ایران از هر ۱۰۰ نفر ۲ نفر مبتلا به هپاتیت ب می باشند.

❖ هپاتیت ب به صورت حاد یا مزمن بروز می کند.

✓ هپاتیت حاد:

از شروع تا بهبودی کمتر از ۶ ماه طول می کشد. در این مدت آسیب وارده کاملاً برطرف و عامل بیماری زا از خون پاک می شود و ساختمان و فعالیت کبد طبیعی باقی می ماند و معمولاً بیمار به درمان نیاز ندارد. مگر در موارد خاصی که پزشک تشخیص دهد.

✓ هپاتیت مزمن (طولانی):

زمانی که ویروس بیشتر از ۶ ماه در بدن باقی بماند و بدن نتواند آن را از بین ببرد. که به دو صورت فعال و غیرفعال وجود دارد:

در نوع مزمن فعال، نشانه های آسیب به کبد وجود دارد. تعداد ویروس در خون بالاست. نیازمند پیگیری و درمان است.

در نوع مزمن غیر فعال، بیش از ۶ ماه ویروس در بدن باقی میماند، بیماران کاملاً ظاهری سالم دارند ۱۰ تا ۱۵ درصد بیماران هستند که به آنها ناقل سالم گفته می شود، ظاهر بیمار سالم بوده ولی عامل بیماری را منتقل می کند.

راه انتقال بیماری:

- تماس جنسی با فرد آلوده
 - تزریق خون و فرآورده های خونی آلوده
 - از مادر آلوده به نوزاد در حین زایمان و یا مدتی بعد از آن
 - استفاده مشترک از ابزار تیز آلوده (لوازم پزشکی، خالکوبی، تتو، حجامت، طب سوزنی، سوراخ کردن گوش، سرنگ آلوده، لوازم اصلاح، تیغ و مسواک)
- از چه راههای منتقل نمی شود.
- تماس های عادی روزمره (دست دادن، عطسه، سرفه، بوسیدن، بغل کردن)
 - همکاری و همکلاسی
 - شیر دادن در صورتی که سینه مادر زخم و خراش نداشته باشد.

افراد در معرض خطر:

کلیه پرسنل شاغل در مراکز درمانی بستری و سرپائی که با خون و ترشحات آغشته به خون در تماس هستند (مانند پزشکان، پرستاران، ماماها، کارکنان آزمایشگاه، نظافت چیان واحدهای درمانی)

افراد تحت دیالیز

افراد هموفیلی و تالاسمی که فرآورده های خونی دریافت می کنند.

افراد بی بند و بار هم جنس گرا یا دیگر جنس گرا

معتادان تزریقی

کودکان مقیم شیرخوارگاه و مهد کودک ها در مناطق

خیلی آلوده

علائم و نشانه ها:

دوره کمون (دوره ای که ویروس در بدن هست ولی علامتی هنوز ایجاد نشده) در هپاتیت ب ۳۰ تا ۱۸۰ روز است.

✓ علائم هپاتیت حاد:

تهوع و استفراغ، اسهال، بی اشتها، درد شکم تب زردی که خود بخود برطرف می شود.

✓ علائم هپاتیت مزمن:

ضعف و خستگی طولانی

تیره شدن رنگ ادرار و کم رنگ شدن رنگ مدفوع

نارسایی کبد

درگیری کلیه و مفاصل

سیروز (تنبلی کبد)

آلودگی بدون علامت

تشخیص:

آزمایش خون و شناسایی آنتی ژن او ویروس هپاتیت ب در خون

سونوگرافی و سی تی اسکن

آزمایشهای تشخیصی کبدی

درمان:

در مرحله حاد نیاز به درمان ندارد. فقط استراحت و محدود کردن فعالیت تا زمانی که علائم حاد بیماری برطرف شود.

در مرحله مزمن، مصرف دارو طبق نظر پزشک

پیشگیری:

تزریق واکسن (کلیه نوزادان در بدو تولد، افراد در معرض خطر مثل کادر درمانی، افراد تحت دیالیز، مصرف کنندگان

مکرر خون، افراد خانواده فرد آلوده در یک منزل): این واکسن در سه مرحله تزریق می شود: نوبت اول، نوبت دوم

(یک ماه بعد از تزریق اول)، نوبت سوم (۶ ماه بعد از تزریق اول). در دوران بارداری و شیردهی نیز می توان تزریق نمود

و ۵ تا ۱۰ سال ایمنی ایجاد می کند.

کنترل خون و فرآورده های خونی

استفاده از وسایل یک بار مصرف یا ضدعفونی کردن آنها

استفاده از کاندوم و پرهیز از روابط جنسی متعدد

استفاده از دستکش، پیشبند و عینک محافظ وسایل

حفاظت فردی هنگام مواجهه با خون و ترشحات فرد آلوده