

التهاب الكبد الوبائي ج: ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

العناية بأظافر اليدين أو القدمين "مانيكير أو باديكير" (مثل أداة قص الأظافر)

التهاب الكبد الوبائي ج هو عدوى يسببها فيروس التهاب الكبد الوبائي ج الذي يحمله الدم. ويمكن للفيروس أن يسبب المرض للكبد بما في ذلك تليف الكبد والسرطان.

كيف تحمي نفسك من العدوى

- لا تتشارك في استخدام الإبر أو الأدوات الخاصة بتعاطي المخدرات.
- لا تتشارك شفرة الحلاقة أو فرش الأسنان أو ملقاط أو أدوات العناية بأظافر اليدين أو القدمين (مانيكير أو باديكير)
- ارتد قفازات للحماية إذا كان في احتمال أن تتلامس مع دم شخص آخر.
- تجنب تلامس الدم بالدم أثناء النشاط الجنسي.
- إذا كنت سوف تحصل على وشم أو تثقب جسمك، تأكد من أن: (a) الخدمة التي تختارها منظمة أو يتم التفتيش عليها (b) الحقنة لاستعمال مرة واحدة ويتم الاستغناء عنها ولم يستخدمها أي شخص من قبلك (إذا كنت سوف تحصل على علاج بالإبر، تأكد من أن الإبر معقمة) (c) جميع الأدوات الأخرى معقمة.

كيف يمكن لالتهاب الكبد الوبائي ج أن يؤثر عليك؟

أكثر من ٨٠ بالمائة من حالات التهاب الكبد الوبائي ج تتطور إلى التهاب كبد وبائي ج مزمن، وهو مرض يصيب الكبد. وبعد ١٠ إلى ٢٠ سنة، يسبب التهاب الكبد الوبائي ج المزمن تليف بالكبد. بعد ٢٠ إلى ٤٠ سنة يمكن أن يسبب سرطان الكبد.

الأعراض الشائعة

لأن التهاب الكبد الوبائي ج يتقدم ببطء، فمعظم الأشخاص المصابون لا يشعرون بأي أعراض البتة لسنين عديدة بعد العدوى. إذا كان لديك أعراض، فهي قد تشمل:

- الصفراء (يتحول لون الجلد أو بياض العينين إلى أصفر)
- الحكّة في أماكن مختلفة من الجسم
- رجاء زيارة مقدم الرعاية الصحية لك إذا كنت تعتقد أنك قد تعرضت إلى فيروس التهاب الكبد الوبائي ج.

يوجد أكثر من ١١٠ ألف شخص في أونتاريو مصاب بفيروس التهاب الكبد الوبائي ج. وعادة لا يوجد أي أعراض لعدة سنوات، وحوالي ٣٥ ألف شخص في أونتاريو لا يشعرون أنهم مصابون به.

كيف تنتقل إليك العدوى؟

- أنت في خطر الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي ج إذا شاركت أي شخص في دمه. على سبيل المثال:
- مشاركة الحقن أو الإبر (لتعاطي الستيرويد أو العقاقير أو المخدرات المتداولة في الشارع).
- المشاركة في استخدام معدات تعاطي المخدرات مثل آلات التسخين، القطن، الكوكايين والشيشة "الزرجيلة" (حتى لو كان مشاركتك في هذه الأشياء لمرة واحدة أو لوهلة قصيرة).
- مشاركة الماصات أو أوراق النقدية أو أي أدوات أخرى تستخدم في شم الكوكايين أو مخدرات أخرى.
- الحصول على نقل دم أو منتجات دم قبل عام ١٩٩٢.
- الإصابات التي تنتج عن الإبر.
- عمل وشم، أو تثقب بالجسم أو علاج بالإبر بمعدات لم يتم تعقيمها بطريقة سليمة.
- الكثير من عوامل الخطر المذكورة أعلاه تتعلق أيضاً بفيروس نقص المناعة البشرية HIV (انظر العدوى المصاحبة بالـ HIV).

مصادر أخرى للعدوى أقل خطورة:

- النشاط الجنسي الذي يتضمن الاتصال بالدم أو تبادل الدم
- يمكن للأم الحامل التي تحمل فيروس التهاب الكبد الوبائي ج أن تنقل العدوى إلى الجنين قبل الولادة.
- الاشتراك في استخدام شفرة الحلاقة، أو ملقاط أو أدوات

كيف يمكن اكتشاف التهاب الكبد الوبائي ج؟

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت لفيروس التهاب الكبد الوبائي ج، اطلب من مقدم الرعاية الصحية لك أن يفحصك. إذا أظهر الفحص أن الدم به فيروس التهاب الكبد الوبائي ج فقد يطلب مقدم الرعاية الطبية لك أن تقوم بعمل فحص ثانٍ للتأكد. إذا كنت مصاباً، تحدث مع مقدم الرعاية الطبية عن خيارات العلاج.

العدوى المصاحبة بفيروس نقص المناعة البشرية

إن فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) وفيروس التهاب الكبد الوبائي ج (HCV) يحملهما الدم. بعض عوامل الخطر مشتركة لكلا الفيروسين، فمثلاً مشاركة أدوات تعاطي المخدرات مثل الإبر وأدوات التسخين والقطن والكراك الكوكابين والنرجيلة (الشيشة). إذا كان لديك قلق أنك تكون قد تعرضت للإصابة عن طريق مشاركة أدوات تعاطي المخدرات، تحدث مع مقدم الرعاية الطبية كي يقوم بعمل تحليل دم لفيروس التهاب الكبد الوبائي ج وفيروس نقص المناعة البشرية أيضاً.

العلاج

يوجد أنواع من العلاج الفعّال لالتهاب الكبد الوبائي ج. إن مقدم الرعاية الصحية سوف يناقش معك أنواع العلاج المتوافرة ويقيم مدى مناسبة أي منها لك. تمتد فترة العلاج ما بين ٢٤ إلى ٤٨ أسبوع.

كيف تحافظ على صحتك إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي ج

احصل على قسط كبير من الراحة وتجنب شرب الخمر والكحوليات. إن قدر قليل من الكحوليات سوف يسرع من تطور المرض ويقلل من فائدة العلاج بالعقاقير. يجب أيضاً أن تتحدث مع مقدم الرعاية الصحية لك عن التحصين ضد التهاب الكبد الوبائي "أ" و "ب". لا يوجد مصل تحصين ضد التهاب الكبد الوبائي ج.

كيف يمكنك حماية الآخرين من العدوى إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي ج

- لا تتبرع بدمك، أو أعضائك أو الحيوانات المنوية للتخصيب الصناعي.
- لا تشارك شفرة الحلاقة أو فرش الأسنان أو ملقاط أو أدوات العناية بأظافر اليدين أو القدمين (مانيكير أو باديكير)
- إذا كنت تتعاطى مخدرات، فلا تشارك الإبر أو أدوات تعاطي المخدرات مع أي شخص.
- تذكر أن تقول لمقدم الرعاية الصحية لك عن حالتك إذا كان من المحتمل أن يتعرض للمس دمك.
- تجنب تلامس الدم بالدم أثناء النشاط الجنسي.

تريد أن تعرف المزيد؟

للمزيد من المعلومات:

• اتصل على الرقم ٤٣٤٣-٢٣٤-٨٧٧-١ (ولضعاف السمع

١-٨٠٠-٣٨٧-٥٥٥٩)

• زر الموقع الإلكتروني www.hepOntario.ca

• موقع وزارة الصحة والرعاية طويلة الأمد على www.health.gov.on.ca/hepc