



# شما هیاتیت C دارید

آنچه را که نیاز دارید بدانید



## هپاتیت C چیست؟

هپاتیت C یک ویروس است که می تواند باعث عفونت شود و به جگر شما آسیب برساند.

## مفهوم نتایج تست چی است؟

برای اینکه بدانید عفونت هپاتیت C دارید یا خیر، به تست خون نیاز دارید. این تست معمولاً در دو مرحله انجام می شود:

۱. ابتدا خون شما برای آنتی بادی های هپاتیت C تست می شود. اگر این مثبت باشد، شما در یک زمانی به هپاتیت C مصاب بوده اید.

۲. سپس به تست دوم نیاز است تا ببیند که آیا هنوز هم مصاب هستید یا خیر.

- اگر این منفی باشد، در این صورت شما در گذشته عفونت هپاتیت C داشته اید اما ممکن است دیگر مصاب نباشید
- اگر تست مثبت باشد، شما هنوز هم به هپاتیت C مصاب هستید.

دانستن اینکه به هپاتیت C هستید ای خیر مفید است، زیرا کارهای زیادی وجود دارد که می توانید برای صحتمند ماندن خود انجام دهید. متخصص شما می تواند به شما بگوید که چه کاری باید انجام دهید.

## چگونه به هپاتیت C مبتلا شدم؟

هپاتیت C از طریق تماس با خون فرد مصاب منتقل می شود. راه های مختلفی وجود دارد که ذریعه آن ممکن است به هپاتیت C مبتلا شده باشید.

- به اشتراک گذاشتن سوزن ها و تجهیزات تزریقی («کار») با فردی مصاب محتمل ترین راه برای ابتلا به هپاتیت C است. اکثر معتادین تزریقی در ایرلند به هپاتیت C مبتلا شده اند.
- همچنین می توانید با کش کردن کوکائین از طریق بینی به هپاتیت C مبتلا شوید
- در گذشته برخی از افراد از طریق تزریق خون و فرآورده های خونی به هپاتیت C مبتلا می شدند. از سال 1991، اهدای خون در ایرلند از نظر هپاتیت C بررسی می شود، بنابراین دیگر ممکن نیست با این روش به آن مصاب شوید.
- خطر کمی وجود دارد که مادران مصاب می توانند هپاتیت C را قبل از یا در حین تولد به نوزادشان منتقل کنند. احتمال اتفاق این 1

در 20 است. اگر مادر به ایچ آی وی نیز مبتلا باشد، این احتمال بیشتر است.

همچنین خطر کمی ابتلا به هپاتیت C از طریق داشتن رابطه جنسی نیز وجود دارد. در صورتیکه فرد مبتلا به هپاتیت C مصاب به HIV نیز داشته باشد، این احتمال بیشتر است.

سایر راه های کمتر رایج برای ابتلا به هپاتیت C عبارتند از:

- خالکوبی و سوراخ کردن بدن بدون عقیم سازی مناسب وسایل
- آسیب های ناشی از سوزن در کارکنان مراقبت های صحی
- به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی مانند برس دندان و تیغ ریش تراشی با فرد مبتلا
- دیالیز کرده و برخی درمان های جراحی و دندان می تواند منجر به عفونت شود، اما بسیار نادر است.

متخصص شما ممکن است بتواند به شما بگوید که شما چگونه مصاب شدید.

ولی، برخی از افراد ممکن است هرگز ندانند که چگونه مصاب شده اند.

## هپاتیت C چگونه بر من تأثیر می گذارد؟

اکثر مردم در بدو ابتلا به هپاتیت C هیچ علامتی ندارند.

تعداد کمی از افراد ممکن است اشتهای خود را از دست بدهند، در معده خود احساس درد کنند، احساس بیماری کنند، استفراغ کنند و زردی (زردی پوست و چشم) داشته باشند.

از هر چهار نفر مبتلا به هپاتیت C یک نفر بدون هیچ درمانی کاملاً بهبود می یابد.

ولی، اکثر افراد سال ها یا حتی تا آخر عمر حامل ویروس هستند. این به عنوان عفونت مزمن هپاتیت C شناخته می شود.

اگر عفونت مزمن داشته باشید، ممکن است سال ها احساس صحتمندی داشته باشید.

بدون درمان هپاتیت C، از هر پنج نفر مبتلا به عفونت مزمن، یک نفر بعد از 20 الی 30 سال به سیروسیز (اسکار) جگر مبتلا می شود. آنها ممکن بعداً دچار نارسایی جگر یا سرطان جگر شوند.

## چگونه می توانم خود را صحتمند نگهدارم؟

جگر شما برای حفظ سلامتی شما ضروری است. شما نمی توانید بدون آن زندگی کنید. در پاکسازی الكول، مواد مخدر و سموم از بدن شما بسیار مهم است.

- نوشیدن الكول را متوقف کنید. الكول می تواند به جگر شما آسیب برساند.
- واکسین هپاتیت A و هپاتیت B را دریافت کنید - اگر قبلاً این واکسین ها را نگرفته اید یا این بیماری ها را داشته اید.
- داکتر باید شما را نزد یک متخصص بفرستد. متخصص شما بیماری شما را بررسی می کند و در مورد درمان به شما اطلاع می دهد. شما باید حتماً به تمام اپوینتمنت های خود بروید.
- قبل از استعمال هر نوع ادویه جدید، ادویه بدون نسخه یا ادویه یونانی یا گیاهی با داکتر خود مشورت کنید. برخی از این موارد می تواند برای جگر شما مضر باشد.
- از داکتر خود بپرسید که آیا نیاز به دریافت واکسین آنفولانزا دارید یا خیر.
- درباره گروه های محلی و ملی که از افراد مبتلا به هپاتیت C حمایت می کنند معلومات کسب کنید
- از نظر جسمانی و روحی مراقب خود باشید.

## چگونه می توانم از دیگران محافظت کنم؟

اگر هپاتیت C دارید، شما ممکن عفونت را به شخص دیگری منتقل کنید. برای جلوگیری از این امر، باید اطمینان حاصل کنید که خون شما در تماس با افراد دیگر قرار نگیرد.

شما باید:

- هرگز تجهیزات تزریق مواد مخدر مانند سوزن یا پیچکاری/سرینج را به اشتراک نگذارید.
- هرگز اجازه ندهید که هیچ کس دیگری از تیغ ریش تراشی، برس دندان یا هر وسیله شخصی شما که ممکن است خون شما روی آنها باشد استفاده کند.
- خطر کمی وجود دارد که شما ممکن از طریق رابطه جنسی هپاتیت C را منتقل کنید. استعمال کاندوم این خطر را کاهش می دهد. برای مشاوره بیشتر در این مورد با داکتر خود صحبت کنید.
- اگر زن هستید، در حین یا بلافاصله بعد از قاعدگی نباید رابطه جنسی برقرار کنید.
- بریدگی ها و زخم های باز را با گچ یا پانسمان چسبنده بپوشانید.

- تمام خون های ریخته را با دستمال کاغذی تمیز کنید. سپس محل را با محلولی متشکل از 10 قسمت آب و 1 قسمت بلیچ یا سفید کننده ضد عفونی کنید. محل را با یک دستمال کاغذی تمیز خشک کنید.
- وسایل آغشته به خون مانند تامپان را در یک خریطه پلاستیکی قرار دهید، قسمت بالایی آنرا ببندید و در سطل زباله بیرون از منزل قرار دهید.
- تیغ های ریش تراشی و سوزن های استفاده شده را در سطل مخصوص وسایل برنده قرار دهید. آن از کودکان دور نگهداری کنید.
- به داکتر فامیلی و داکتر دندان خود بگویید که به هپاتیت C مبتلا هستید.

## شما نمی توانید هپاتیت C را از طرق ذیل پخش نمایید:

- عطسه یا سرفه کردن
  - بوسیدن یا در آغوش گرفتن
  - شیر دادن
  - غذا یا آب
  - استفاده مشترک از ظروف یا گلاس
  - تماس گاه گاه (مثلاً در محل کار).
- به دلیل ابتلا به هپاتیت C نیازی به دوری از مراقبت کودک، مکتب، کار یا فعالیت های دیگر ندارید. اگر در مورد هپاتیت C و کار خود به مشاوره نیاز دارید، متخصص شما می تواند به شما توصیه کند.

## آیا واکسینی برای هپاتیت C قابل دسترس است؟

خیر، در حال حاضر هیچ واکسینی برای محافظت در برابر هپاتیت C وجود ندارد.

## آیا درمانی برای هپاتیت C وجود دارد؟

بلی. درمان هپاتیت C در سال های اخیر پیشرفت چشمگیری داشته است. ادویه ضد ویروسی جدیدی به نام *gnitcA tceriD* ساخته شده است. این ادویه در پاکسازی ویروس از خون بسیاری از افرادی که تحت مداوی قرار گرفته اند موفق بوده اند. برنامه ملی درمان هپاتیت C ESH ایجاد شده است تا اطمینان حاصل شود که افراد مبتلا به هپاتیت C در آیرلند به گزینه های درمانی مناسب دسترسی دارند.

# چگونه می توانم معلومات بیشتری کسب کنم؟

معلومات و جزوات بیشتر را دریافت نمایید از:

[www.hpsc.ie/HepatitisC](http://www.hpsc.ie/HepatitisC)

[www.hse.ie](http://www.hse.ie)

(هپاتیت C را در جعبه مرکزی جستجو نمایید)

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

(هپاتیت C را در بالا در سمت چپ جستجو نمایید)

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

(هپاتیت C را در بالا در سمت راست جستجو کنید.)

[www.cdc.gov/hepatitis/hcv/cFAQ.htm](http://www.cdc.gov/hepatitis/hcv/cFAQ.htm)

خدمات ادویه و گروه های حمایتی محلی



مخاطبین: فردی که اخیراً به عفونت هپاتیت C مبتلا شده است

تاریخ: 2017 اپریل:

نویسندگان: گروه کاری هپاتیت ریاست های مرکز نظارت بر صحت عامه و حفاظت از سلامت، مجری خدمات صحی