اگر خارش شدید دارید، با پزشک درباره آنتی‌هیستامین یا داروهای کاهنده صفرا (مثل کلستیرامین) مشورت کنید.

از خاراندن پوست خودداری کنید و هنگام خارش از پارچه ای خیس روی محل استفاده کنید.

حداقل سه بار در روز پوست را از نظر قرمزی، کبودی و غیره بررسی کنید.

نظافت روزانه به ویژه چین های پوستی وزیر بغل را رعایت کنید.

هنگام استراحت در بستر هر دوساعت وضعیت خود را تغییر دهید تا از فشار بر نواحی استخوانی و زخم بستر پیشگیری شود.

به علت مشکل انعقادی از ضربه و فشار به پوست خودداری کنید.

در زمان تزریقات یا نمونه‌گیری خون، محل سوزن را مدت طولانی‌تری فشار دهید.

هر گونه خونریزی غیرعادی یا کبودی خودبه‌خودی را به پزشک گزارش دهید.

برای رفع خشکی پوست ،آب کافی بنوشید (در صورت نبودن محدودیت مایعات).

از مرطوب‌کننده‌های مناسب پوست خشک استفاده کنید.

از صابون‌های تند و ضدعفونی‌کننده‌های الکلی پرهیز کنید

برای داشتن کبد سالم چه کنیم؟

⇐ واکسن بزنید

⇐ واکسن هپاتیت B در برنامه کشوری واکسیناسیون کودکان قرار دارد.

⇐ واکسن هپاتیت A نیز موجود است (معمولاً برای گروه‌های پرخطر توصیه می‌شود).

⇐ الکل را به طور کامل کنار بگذارید.

⇐ از سوزن و سرنگ مشترک استفاده نکنید.

⇐ بهداشت مواد غذایی را رعایت کنید (دست‌ها را بشویید، آب سالم بنوشید).

⇐ رابطه جنسی محافظت‌شده داشته باشد.

⇐ از مصرف خودسرانه دارو (مخصوصاً استامینوفن زیاد) بپرهیزید.

⇐ اگر در معرض خطر هستید (سابقه تاتو، خالکوبی، انتقال خون، اعتیاد تزریقی، تماس با خون)، آزمایش هپاتیتB,C بی و سی را انجام دهید.

⇐ هپاتیت B از راه غذا و قاشق مشترک منتقل نمی شود و از راه خون، رابطه جنسی و مادر به کودک منتقل می شود.

⇐ امروزه داروهای بسیار مؤثری برای هپاتیت سی وجود دارد که در بیش از ٪۹۵ موارد بیماری را به طور کامل درمان می‌کند.

⇐ در هپاتیت سی مزمن یا سیروز اولیه، ممکن است آنزیم‌ها گاهی نرمال باشند. حتماً ارزیابی کامل انجام دهید.

کبد خود را دوست داشته باشید

یک کبد سالم، زندگی سالم‌تری برای شما می‌سازد

شماره تماس :۵۷۲۳۶۸۳۴- ۰۵۱

داخلی ۱۱۸۸—۱۱۶۶

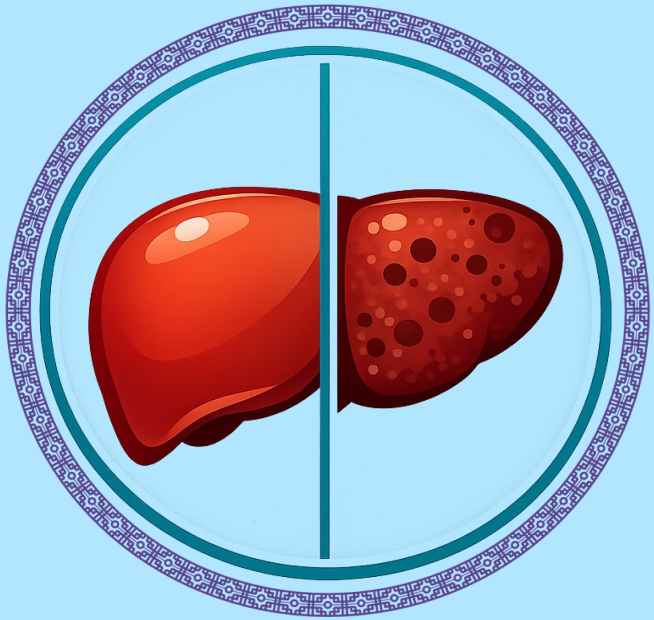
آدرس وبسایت : **Www.bohlool.gmu.ac.ir**

جهت دریافت فایل می توانید بارکد را با تلفن همراه خود اسکن نمایید

Bohlool Hospital

هپاتیت

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/02

بازنگری بعد : در صورت نیاز

دفعات بازنگری: ۲

Www.bohlool.gmu.ac.ir

هپاتیت چیست؟ هپاتیت به معنی **التهاب سلول‌های کبد** است. شایع‌ترین علت آن، عفونت با ویروس‌هاست که به آن هپاتیت ویروسی می‌گویند. همچنین مصرف الکل، برخی داروها یا بیماری‌های خودایمنی هم می‌توانند باعث هپاتیت شوند.

کبد چه نقشی دارد؟

کبد مانند کارخانه شیمیایی بدن است و وظیفه سوخت‌وساز، سم‌زدایی و ساخت پروتئین‌ها را بر عهده دارد. اگر کبد آسیب ببیند، تمام بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

تفاوت هپاتیت حاد و مزمن:

حاد: کمتر از ۶ ماه طول می‌کشد. معمولاً سیستم ایمنی خودش ویروس را پاک می‌کند مثل هپاتیت A و E

مزمن: بیش از ۶ ماه ادامه می‌یابد. ویروس در بدن می‌ماند و می‌تواند به سیروز و سرطان کبد منجر شود (مثل هپاتیت B و C)

هپاتیتهای عفونی انواع مختلفی دارد:

علایم هپاتیت نوع A : علایمی مشابه آنفلوانزا، تب، بی‌اشتهایی، تهوع، نفخ شکم و درد مبهم شکم و به ندرت زردی اتفاق می افتد.

علایم هپاتیت نوع B: معمولا" یک ماه تا شش ماه طول می‌کشد تا علایم ظاهر شود. تب، درد مفاصل، ضعف، کهیر، زردی، ادرار تیره و مدفوع به رنگ روشن مشاهده می شود. در مراحل بعدی کبد و طحال و غددلنفاوی بزرگ می‌شوند. مزمن می‌شود.

علایم هپاتیت C :مشابه B ولی با شدت کمترو مزمن می‌شود.

علایم هپاتیت D مثل هپاتیت Bولی با سرعت بیشتری علایم ظاهر می شود. مزمن می شود.

علایم هپاتیت E : زردی سریع و ناگهانی و سایر علایم مانند هپاتیت نوع A و مزمن نمی شود

نوع هپاتیت	راه انتقال
هپاتیت A,E	مدفوعی – دهانی (از طریق آب و غذای آلوده)
هپاتیت B,C,E	خون، مایع منی، ترشحات واژن، سوزن مشترک

هپاتیت داروئی چیست؟

گاهی خود داروها باعث هپاتیت می‌شوند. این حالت هپاتیت دارویی نام دارد و یکی از شایع‌ترین علل نارسایی حاد کبد است.

علائم هپاتیت دارویی:

شروع ناگهانی همراه با تب، لرز، خارش پوست، جوشهای پوستی، درد مفاصل، بی‌اشتهایی و تهوع.

داروی استامینوفن:

استامینوفن که در بسیاری از داروهای بدون نسخه برای درمان تب و درد وجود دارد، در دوزهای بالا می‌تواند کبد را به سرعت از کار بیندازد.

توصیه مهم:

هرگز بیش از دوز مجاز مصرف نکنید. اگر بیماری کبدی دارید، قبل از مصرف هر دارو یا مسکنی با پزشک مشورت کنید.

چه موقع به پزشک مراجعه کنیم:

- خستگی شدید و غیرعادی
- زردی پوست یا سفیدی چشم (یرقان)
- ادرار به رنگ قهوه‌ای تیره (مثل چای پررنگ)
- مدفوع به رنگ روشن (خاکستری یا سفید)
- تهوع، استفراغ و بی‌اشتهایی
- درد مبهم در ناحیه راست بالای شکم

هپاتیت سی اغلب بدون هیچ علامتی تا سال‌ها پیشرفت می‌کند. به همین دلیل به آن قاتل خاموش می‌گویند.

رژیم غذایی و سبک زندگی در هپاتیت

تغذیه و رژیم غذایی:

پروتئین و کالری کافی: در دوران نقاهت، کبد برای بازسازی به پروتئین نیاز دارد. اما در دوره حاد بیماری، پزشک ممکن است رژیم کم‌پروتئین تجویز کند.

چربی متعادل: زیاده‌روی نکنید، اما چربی را به طور کامل حذف نکنید.

نوشیدن مایعات کافی: آب میوه طبیعی و نوشیدنی‌های سالم بنوشید.

حالت تهوع: وعده‌های غذایی را کوچک و مکرر (مثلاً ۶ وعده در روز) میل کنید.

الکل ممنوع! حتی یک جرعه هم می‌تواند به کبد آسیب بزند.

فعالیت بدنی و استراحت

در دوره حاد: استراحت کامل در بستر ضروری است.

زمانی که کبد بزرگ است و زردی دارید: از هرگونه ورزش شدید خودداری کنید.

به‌تدریج: وقتی احساس بهبودی کردید، فعالیت‌های روزمره را آهسته شروع کنید. اگر زود به سراغ کارهای سنگین بروید، ممکن است دوباره بیمار شوید.

بین کارهای روزانه حتماً استراحت کنید تا دچار خستگی نشوید.

مراقبتهای پوستی:

⇐ از شوینده‌های ملایم و بدون عطر استفاده کنید.

⇐ بعد از حمام، از مرطوب‌کننده‌های ساده (مثل وازلین یا کرم‌های بدون عطر) استفاده کنید.

⇐ حمام با آب خنک یا ولرم (نه داغ) توصیه می‌شود.

⇐ ناخن‌ها را کوتاه نگه دارید تا خراشیدگی پوست باعث عفونت نشود.