

هپاتیت چیست :

کبد یکی از مهم ترین اعضای بدن است که نقش حیاتی در زندگی ایفا می کند . هپاتیت که از نظر لغوی به معنای التهاب کبد است می تواند در اثر عوامل مختلفی پدید آید و فعالیت های کبد را مختل سازد . انواع هپاتیت شامل A ، B ، C ، D و E می باشند .

هپاتیت A :

در این نوع هپاتیت، کبد متورم و دردناک می شود. خفیف ترین نوع هپاتیت است که از جمله بیماری های خطرناک نیست. هپاتیت A یک بیماری مسری است که به راحتی از فرد بیمار به دیگران منتقل می شود. گاهی ممکن است که فرد هیچ علائمی از بیماری نداشته باشد. هپاتیت A در مناطقی که امکانات بهداشتی مناسبی ندارد و امکان آلوده شدن آب و غذا وجود دارد، منتقل می شود .

هپاتیت E :

این نوع هپاتیت نیز مانند هپاتیت A بر اثر خوردن مواد غذایی آلوده به ویروس ایجاد می شود. انتقال از طریق دهان و مدفوع است و بیشتر در کشورهای شایع است که منابع آب و غذا کم است و در افرادی با سیستم ایمنی ضعیف خود را نشان می دهد.

علل ایجاد و راه های انتقال هپاتیت A و E :

- مصرف سبزیجات و میوه های شسته نشده
- خوردن صدف خام پرورش یافته در آب آلوده
- نوشیدن آب آلوده
- آماده کردن غذا با دست نشسته توسط فرد مبتلا
- رابطه جنسی با فرد حامل ویروس

علائم هپاتیت A :

- استفراغ های ناگهانی و شدید
- احساس گیجی و خواب آلودگی
- تحریک پذیری
- زردی پوست و چشم ها
- درد در قسمت پایین شکم
- تب
- ادرار تیره ، اسهال
- دردهای عضلانی، ناراحتی معده



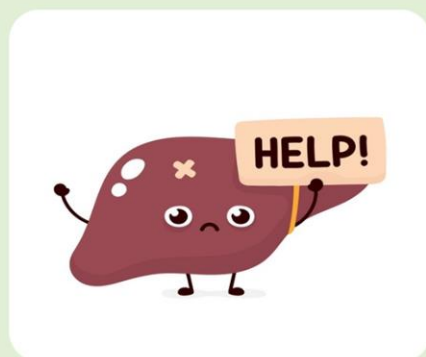
نکته مهم در مورد هپاتیت A این است که این بیماری در بسیاری از افراد به ویژه کودکان بدون علامت ظاهر می شود. در این شرایط به راحتی ویروس به دیگران منتقل می شود. اما چون این نوع هپاتیت خطرناک نیست، به تدریج فرد رو به بهبودی می رود.

علائم هپاتیت E :

- تب
- زردی پوست و چشم ها
- بی اشتها
- تهوع
- ضعف و بی حالی

تشخیص هپاتیت A و E :

تشخیص این نوع از هپاتیت ها آزمایشگاهی است .





دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی هپاتیت A و E

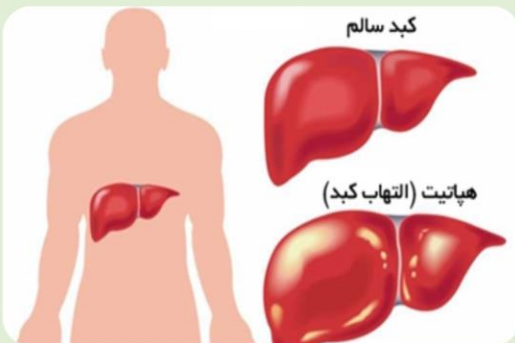
واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: دستورالعمل کشوری هپاتیت



آموزش بیشتر در



پیشگیری از هپاتیت A و E:

- شستشوی دست ها با آب گرم و صابون بعد از رفتن به توالت
- شستشوی دست ها با آب گرم و صابون قبل و بعد از آشپزی کردن
- شستشوی دقیق میوه ها و سبزیجات به خصوص اگر خام مصرف می شوند
- تزریق واکسن هپاتیت A در دوران کودکی که تا ۲۰ سالگی فرد را از ابتلا به این بیماری مصون می کند
- خوردن غذاهای پخته شده
- پرهیز از خوردن گوشت گراز و آهو
- پرهیز از نوشیدن آب های تصفیه نشده
- رعایت دقیق بهداشت فردی
- واکسیناسیون در مسافران به کشورهای در حال توسعه، مصرف کنندگان مواد مخدر، افراد مبتلا به بیماری مزمن کبدی، افراد هموفیلی و افرادی که با حیوانات آلوده و یا با بیماران هپاتیت A کار می کنند
- نظارت موثر بر سلامت مدارس ، خوابگاه ها ، مراکز مراقبتی ، سربازخانه ها و اردوگاه ها

درمان هپاتیت A و E:

بیماری هپاتیت A بیماری خفیفی است که نیاز به درمان خاصی ندارد و بعد از چند ماه خودش برطرف می شود . اما اگر بیمار به دلیل تب و استفراغ زیاد دچار کم آبی شده باشد ، ممکن است پزشک توصیه به بستری شدن برای مدتی کوتاه در بیمارستان بدهد. معمولاً برای درمان این بیماری موارد زیر توصیه می شود :

- ✓ استراحت کافی در منزل در مراحل حاد بیماری
- ✓ ارائه رژیم غذایی سالم و مغذی در طول دوره بی اشتهايي ، وعده های غذایی به دفعات زیاد و با حجم کم تر برای جلوگیری از کاهش وزن و تسریع بهبودی داده شود
- ✓ قطع مصرف الکل
- ✓ در صورت نیاز به مکمل های غذایی دریافت مواد مغذی را به همراه مایعات و گلوکز به صورت وریدی می توان به بیمار داد

هپاتیت E نیز **درمان خاصی ندارد** . این بیماری خطرناک نیست و به مرور زمان با استراحت کافی و تغذیه مناسب ، درمان خواهد شد .