

هیپاتیت C

هیپاتیت سی نوعی بیماری کبدی است که در اثر عفونت با ویروس هیپاتیت سی رخ می دهد. ویروس هیپاتیت سی در سلولهای کبدی زندگی می کند و موجب التهاب کبد (هیپاتیت) می شود. این ویروس همچنین می تواند موجب آسیب های دائمی کبد مثل سیروز (تنبلی کبد)، سرطان کبد و نارسمایی کبد گردد.

مراقبت های لازم را در مورد خود انجام دهید.

تغییرات سبک زندگی را در زندگی خود اعمال کنید که می توانند به سلامت عمومی شما کمک کنند.

از رژیم غذایی غنی از میوه جات و سبزیجات استفاده کنید: تکیه بر اهمیت تغذیه پر کالری و کم چربی و مقدار متوسط پروتئین از مصرف غذاهای چرب و سنگین که موجب تهوع میشوند پرهیز شود. توصیه شود که حتماً صبحانه میل شود و غذا به مقدار کم و به دفعات مکرر مصرف شود. در صورت تهوع می توان از آب نبات یا آب میوه و با نوشیدنیهای کربنات دار استفاده کرد (اگر تهوع شدید است قبل از غذا از دارو های ضد تهوع که برای کبد خطر نداشته باشد می توان استفاده کرد) از مصرف سسهای چرب ، عصاره و چربی گوشت ، کرماها و دسرهای غنی از مواد چربی اجتناب شود. کباب کردن غذا ها بجای سرخ کردن آنها توصیه شود . از رژیم غذایی نرم استفاده شود .

سعی کنید در اکثر روزهای هفته ورزش کنید. خواب و استراحت کافی داشته باشید.

مراقبت های لازم را برای کبد خود انجام دهید:

مراقبت از کبد می تواند کمک کند که کبد بیمار بتواند برای مدت طولانی تری کارایی لازم را داشته باشد. الکل مصرف نکنید. بدون مشورت با پزشکتان و اطمینان از بی خطر بودن آن برای کبد، دارویی را مصرف نکنید.

مراقبت های لازم جهت پیشگیری از ابتلای دیگران

۱. از وسایلی نظیر ناخن گیر، ریش تراش و مسواک به طور مشترک استفاده نکنید.

۲. محل های آلوده به خون به صورت کامل ضد عفونی می شوند.

۳. زخم های پوستی در افراد مبتلا باید با چسب زخم پوشیده شوند.

۴. لازم است سرنگ مورد استفاده جهت تزریق دارو نظیر اینترفرون به شیوه مطمئن در سطل آشغال قرار گیرد تا موجب زخمی شدن سایر افراد نشود.

۵. هنگام تماس جنسی از کاندوم استفاده کنید (در مورد ضرورت آن اختلاف نظر وجود دارد).

۶. اگر به دندانپزشک مراجعه می کنید، به دلیل تماس ایشان با ترشحات دهان و خون شما امکان ابتلای او وجود دارد و البته امکان انتقال به دیگران (در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی در ضد عفونی کردن وسایل) وجود دارد، لذا باید به پزشک، ابتلای خود را اطلاع دهید.

افراد چاق و سیگاری در معرض تشدید بیماری هیپاتیت سی هستند .

واحد آموزش به بیمار بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانرود