

هپاتیت C

یک عفونت ویروسی است که باعث التهاب کبد می شود. دوره ی نهفتگی آن ۱۵ الی ۶۰ روز می باشد از آنجائیکه این نوع هپاتیت نه هپاتیت آ است و نه هپاتیت ب به همین دلیل ، به آن هپاتیت nonB NonA یا هپاتیت سی می گویند.

علائم:

این بیماری ممکن است بدون علامت باشد ، در موارد حاد بیماری علائم شامل : بی اشتهاپی ، خستگی مفرط،،تهوع، استفراغ ، دردشکم (سمت راست زیردنده ها) ، تیره شدن ادرار، کم رنگ شدن مدفوع ،زردی پوست،تب و درد مفاصل است.

افراد در معرض خطر:

- معتادین به مواد مخدر تزریقی.
- دریافت کنندگان خون و فرآورده های خونی شامل : افراد مبتلا به تالاسمی و هموفیلی.
- افراد دیالیزی
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی و کارکنان آزمایشگاه.
- نوزادان متولد شده از مادران عفونی با این ویروس
- داشتن رابطه ی جنسی با شریک یا شرکای جنسی آلوده

راه های انتقال:

- دربین معتادین به مواد مخدر تزریقی ، به دلیل استفاده از سرنگ مشترک و غیر مشترک
- انتقال از طریق خالکوبی ،تتو ، حجامت و سرواخ کردن گوش.
- انتقال خون آلوده یا تماس خون آلوده با پوست زخمی یا مخاط،(مثل چشم و دهان)
- انتقال از مادر به جنین

پیشگیری:

پیشگیری در این نوع هپاتیت رعایت بهداشت فردی می باشد:

کارکنان مراکز بهداشتی در مواقع لازم از وسایل حفاظتی مانند: دستکش ، گان و عینک استفاده کنند و خود را در برابر هپاتیت ب واکسینه نمایند.

به معتادین تزریقی توصیه می شود حتما در هر بار تزریق از وسایل تزریقی نو و استریل استفاده کنند.

از مصرف مشترک وسایلی مانند ریش تراش ، تیغ، مسواک ، ناخن گیر و موچین بپرهیزید.

از بی بند و باری جنسی بپرهیز و در صورت تماس جنسی نامطمئن ، از کاندوم استفاده شود.

در حد امکان از خالکوبی ، تتو و حجامت خودداری کنید.

نکات استریل را در موقع سرواخ کردن گوش رعایت نمایید و جهت سرواخ کردن آن به مراکز بهداشتی مطمئن مراجعه کنید.

درمان:

استراحت: در طی روز دوره های متناوب استراحت داشته باشید. و از فعالیتهای شدید و پر استرس خودداری کنید.

رژیم غذایی: در موارد حاد بیماری، غذای پرکربوهیدرات و کم پروتئین و سپس مواد غذایی مقوی مثل: گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات، غلات، انواع میوه ها، سبزیجات تازه، آجیل و مغز دانه ها را مصرف کنید.

توصیه می شود از مصرف الکل، غذاهای سرخ کردنی، لبنیات پر چرب، غذاهای آماده، کالباس، سوسیس، شکلات و کیک خودداری کنید.

طبق توصیه ی پزشک، مایعات فراوان مصرف کنید.

در صورت داشتن تهوع و استفراغ غذا را در حجم کم و به دفعات بیشتر مصرف کنید.

توصیه در هنگام مصرف دارو: از مصرف داروهایی با دفع کبدی مانند: استامینوفن بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

پیشگیری درمان:

- در صورت شروع درمان جهت انجام معاینات دوره ای و آزمایش، طبق زمانبندی تعیین شده به پزشک خود مراجعه کنید.
- در صورت بروز علائم مانند تهوع مداوم، استفراغ، زردی، تغییر در سطح هوشیاری، کبودی غیر طبیعی، خونریزی طولانی مدت، تورم شکمی، افزایش وزن و خونریزی از محل های غیر طبیعی (شامل خون در ادرار، مدفوع سیاه رنگ و خونریزی از زخم) به پزشک خود اطلاع دهید.

مراقبت های لازم جهت پیشگیری از انتقال ویروس به دیگران:

- در صورت آغشته شدن لباسها و ملحفه ها به خون و ترشحات بدن، آنها جداگانه با آب داغ بشویید.
- هرگز خون اهدا نکنید.
- از بی بند و باری جنسی بپرهیزید.
- تا حد امکان از تزئیقات زیر جلدی و عضلانی پرهیز نمایید.
- زنان شیرده ی مبتلا، باید نوک سینه ها را قبل از هر باز شیردهی بررسی کنند، در صورت ترک و خونریزی در نوک سینه ها، شیردهی به طور موقت قطع شده و همه شیر دوشیده و دور ریخته شود.
- معتادان تزریقی مبتلا حتماً از سوزن و سرنگ استریل و وسایل شخصی خود مانند: ریش تراش، موچین، مسواک و تیغ جداگانه استفاده کنند.
- بریدگی ها و زخمها را با پانسمان مناسب بپوشانید..
- جهت رعایت احتیاطات لازم در صورت مراجعه به مراکز پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاه، پرسنل را از وضعیت خود آگاه سازید.

توجه: هیپاتیت سی واکسن ندارد