

ب:

التهاب الكبد الوبائي ب - دليل المعلومات

تم تجميعها وكتابتها من قبل أشخاص
يعيشون مع فيروس التهاب الكبد ب



هل تم تشخيصك مؤخراً؟



(HBV) إذا تم تشخيص إصابتك بالتهاب الكبد الوبائي ب
!فأنت لست وحدك

من المتوقع أن يصاب ما يقرب من واحد من كل ثلاثة
أشخاص في جميع أنحاء العالم بفيروس التهاب الكبد ب في
حياتهم.

نأمل أن يساعدك هذا الدليل في الإجابة على بعض أسئلتك
ومساعدتك في عيش حياة صحية مع الإصابة بالتهاب الكبد
الوبائي ب.

يغطي هذا الكتيب المعلوماتي الجوانب الرئيسية التي ينبغي على حامل التهاب الكبد الوبائي المزمن "ب" معرفتها. ننصحك بشدة بقراءة هذا الكتيب، والتعرف على المعلومات، واتخاذ الإجراءات الموصى بها لنفسك ولأحبائك.

معلومات أساسية عن
التهاب الكبد الوبائي ب

فهم تشخيصك

خيارات العلاج والمراقبة
طويلة الأمد

تعديلات نمط الحياة وصحة
الكبد

أخبر جهات اتصالك المقربة
وشجعهم على إجراء الاختبار

ابحث عن الدعم والتواصل
مع الآخرين

احصل على إجابات لأسئلتك الشخصية من
متخصص موثوق به

معلومات أساسية عن التهاب الكبد الوبائي ب



يُعد التهاب الكبد الفيروسي ب أكثر عدوى شيوعًا في العالم. ويعاني ما يقرب من 300 مليون شخص حول العالم من عدوى التهاب الكبد الفيروسي ب المزمنة

ينتقل التهاب الكبد الوبائي ب بشكل رئيسي من الأم إلى الطفل أثناء الولادة. ومن طرق الانتقال الأقل شيوعًا: الجنس غير الآمن، والإجراءات الطبية غير الآمنة، وتعاطي المخدرات عن طريق الحقن، والدم الملوث وسوائل الجسم.



كيف يهاجم فيروس التهاب الكبد ب خلايا الكبد

يلتصق فيروس التهاب الكبد الوبائي ب بجدار خلايا الكبد ويحقن تعليماته الجينية فيها. يؤدي هذا إلى اختطاف آلية تضاعف خلايا الكبد، مما يجبرها على إنتاج نسخ متعددة من فيروس التهاب الكبد الوبائي ب.

الطبيعة بدون أعراض

غالبًا ما لا تظهر على حاملي فيروس التهاب الكبد الوبائي المزمن أعراض فورية، لكنهم معرضون لخطر كبير للإصابة بمضاعفات طويلة الأمد مثل سرطان الكبد إذا تركوا دون علاج.

أهمية المراقبة المنتظمة

من المهم مراقبة صحة الكبد وحضور المواعيد الطبية بانتظام للتأكد من اكتشاف المضاعفات في أقرب وقت ممكن.

سيقوم الأطباء المتخصصون بالتوصية بالخطوات التالية وفقًا لنتائج الاختبارات الطبية.



لمعرفة المزيد عن التهاب الكبد الوبائي ب،
HepB Companion يرجى زيارة موقع





فهم تشخيصك



تعد عدوى التهاب الكبد ب خطيرة ولكن مع الإدارة المناسبة - فهم نتائج الاختبارات، وحضور المواعيد الطبية المنتظمة، والالتزام بالأدوية الموصوفة، وتبني تعديلات نمط الحياة الموصى بها - يمكن لحاملي المرض المزمنين أن يعيشوا حياة كاملة وصحية.



قد يكون تفسير نتائج فحص الدم لالتهاب الكبد الوبائي ب وفحوصات الموجات فوق الصوتية للكبد أمرًا مُربكًا. من المهم استشارة طبيبك لفهم نتائج الفحص وحالة التهاب الكبد الوبائي ب لديك.



يمكن أن تساعدك نشرة الحقائق هذه على فهم نتائج فحوصات الدم والفحوصات بالموجات فوق الصوتية وما إذا كنت مصابًا أو محتملًا أو معرضًا لخطر الإصابة بالتهاب الكبد ب. تأكد من طلب نسخة مطبوعة من أي اختبارات دم وفحوصات بالموجات فوق الصوتية حتى تتمكن من فهم نتائجك.

هل تعلم أن التهاب الكبد الوبائي ب يحتاج إلى مراقبة منتظمة؟



- من المهم معرفة أنه ليس كل مصاب بعدوى التهاب الكبد الوبائي ب المزمن يحتاج إلى علاج. يعتمد قرار إعطاء الدواء في الوقت المناسب على نتائج الفحوصات الطبية، لذا فإن المتابعة طويلة الأمد بالغة الأهمية.
- يتوفر دواء للبالغين والأطفال للتحكم في فيروس التهاب الكبد الوبائي ب، مما يساعد على تقليل خطر الإصابة بمضاعفات أكثر خطورة، ولكن لا يوجد علاج لالتهاب الكبد الوبائي ب حتى الآن.
- إذا كنت تتناول دواءً، فتأكد من تناوله بانتظام وفقًا للوصفة الطبية. قد يكون من الصعب تقبل ذلك عند التشخيص لأول مرة، لكن تناول دواء لقمع الفيروس هو الخطوة الأولى نحو التحسن.

حدد موعدًا لإجراء فحص الدم وفحص
الموجات فوق الصوتية للكبد اليوم

ما يجب وما لا يجب فعله

تعديلات نمط الحياة وصحة الكبد

افعل

احصل على لقاح التهاب الكبد الوبائي أ لحماية نفسك من فيروس آخر يهاجم الكبد.

تحدث إلى طبيبك قبل البدء في تناول أي علاجات عشبية أو مكملات فيتامينية لأن بعضها قد يتداخل مع دواء التهاب الكبد B الموصوف لك أو حتى يتسبب في تلف الكبد.

استشر الصيدلي بشأن أي أدوية بدون وصفة طبية وأدوية بوصفة طبية غير مرتبطة بالتهاب الكبد الفيروسي B قبل تناولها للتأكد من أنها آمنة على الكبد.

تناول نظامًا غذائيًا صحيًا يحتوي على الفاكهة والحبوب الكاملة والأسماك واللحوم الخالية من الدهون والكثير من الخضروات.

قلل من مستويات التوتر لديك عن طريق تناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط كبير من الراحة.

لا تفعل

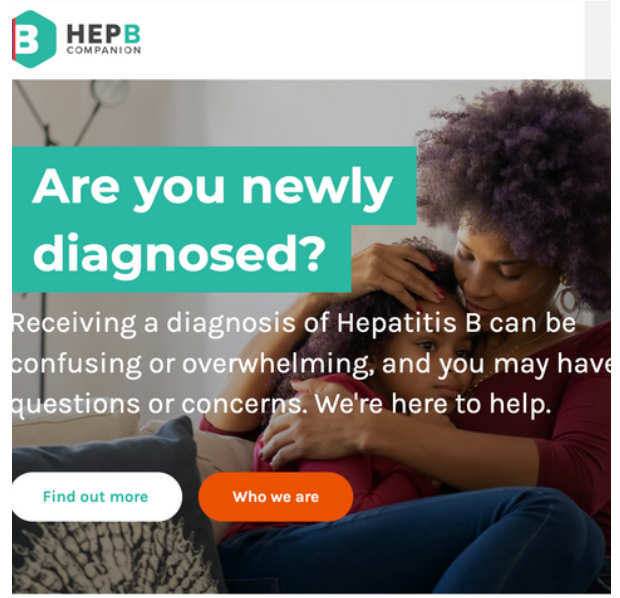
تجنب شرب الكحول والتدخين لأن كليهما يؤدي الكبد، الذي يتضرر بالفعل بسبب فيروس التهاب الكبد B.

قم بالحد من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة بما في ذلك المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة والحلويات والوجبات الخفيفة المعبأة والأطعمة الأخرى التي تحتوي على سكر مضاف.

قم بالحد من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة بما في ذلك قطع اللحوم الدهنية والأطعمة المقلية في الزيت.

تجنب تناول المحار النيء أو غير المطبوخ جيدًا لأنه قد يكون ملوثًا ببكتيريا تسمى "في بريو فولنيفيكس"، وهي سامة جدًا للكبد ويمكن أن تسبب الكثير من الضرر.

أخبر جهات اتصالك المقربة وشجعهم على إجراء الاختبار



على الرغم من أن فيروس التهاب الكبد ب يمكن أن يغير علاقاتك، إلا أن هناك بعض الأشياء التي يجب أن تعرفها:

- لا ينتشر فيروس التهاب الكبد ب عن طريق مشاركة الوجبات أو الطعام الذي يصنعه شخص مصاب بفيروس التهاب الكبد ب
- لا ينتشر فيروس التهاب الكبد ب عن طريق العناق أو التقبيل أو المصافحة أو العرق أو اللعب
- لا يعني الإصابة بفيروس التهاب الكبد البوابي ب أنه لا يمكنك ممارسة العلاقة الحميمة

من المهم إبلاغ الأشخاص الذين تتواصل معهم عن قرب (أفراد العائلة، الشركاء الحميمين) بضرورة إجراء فحص التهاب الكبد الفيروسي ب وتلقي التطعيم. هذا لحماية صحتهم ومنع انتقال العدوى إلى الآخرين.

يرجى استخدام وسيلة منع الحمل الحاجزة عند ممارسة العلاقة الحميمة حتى تتأكد من أن شريكك قد تم تطعيمه وحمايته بشكل كامل من فيروس التهاب الكبد ب

سيكون الأمر صعبًا، لكننا سنكون هنا لدعمك.

من المهم إعطاء الأولوية لصحتك العقلية والاجتماعية إلى جانب صحتك الجسدية

نحن نعلم أنه قد يكون من الصعب فهم تشخيصك والعثور على الدعم

تذكر أنك لست وحدك، وأن هناك العديد من الموارد التي تساعدك على التواصل مع شبكات الدعم الاجتماعي والمجتمعي الموثوقة

يرجى الاتصال بنا على supa@hepbcompanion.org، إذا كنت ترغب في التحدث مع شخص ما حول التهاب الكبد ب الذي تعاني منه

إذا لم تكن مستعدًا لمشاركة تشخيصك، فيمكنك التحدث والمشاركة بشكل مجهول على دعم التهاب الكبد ب

<https://www.reddit.com/r/hepatitisBsupport/>

احصل على إجابات لأسئلتك الشخصية من متخصص موثوق به



إذا كنت تعاني من عدوى التهاب الكبد الوبائي ب المزمنة، فيجب على مقدم الرعاية الصحية الخاص بك مراقبة عدوى التهاب الكبد الوبائي ب وصحة الكبد لديك من خلال إجراء فحوصات منتظمة كل 6 أشهر مع أخصائي الكبد.



ومن المهم أيضًا طرح الأسئلة عليهم للحصول على فهم أفضل للحالة حتى تتمكن من الحفاظ على نمط حياة صحي.



لقد قمنا بإنتاج أسئلة شائعة يمكنك طرحها على أخصائيك على موقعنا الإلكتروني

<https://www.hepbcompanion.org/questions-to-ask-your-doctor/>



تذكر أن كل شخص يجد نفسه مصابًا بهذه الحالة قد يمر بمزيج من المشاعر، Hep B Companion. ولكننا هنا دائمًا لمساعدتك والاستماع إليك في

شكرًا لقراءتكم هذا الدليل. إذا كانت لديكم أي أسئلة أو ملاحظات إضافية، فلا تترددوا في مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني
supa@hepbcompanion.org