

دليل لالتهاب الكبد ب: الفحص والعلاج والبقاء بصحة جيدة

- هذا الدليل مناسب لك إذا:
- كان لديك التهاب الكبد ب
- كنت أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الكبد ب

سيساعدك هذا الدليل في إجراء فحص التهاب الكبد ب. كما سيساعدك على التعايش بشكل جيد مع التهاب الكبد ب المزمن (مدى الحياة)



يمكنك حماية نفسك
من التهاب الكبد ب
عن طريق الحصول
على اللقاح



تظهر الأبحاث أن تناول
دواء لالتهاب الكبد
ب المزمن يمكن أن
يجعلك أقل عرضة
للإصابة بسرطان الكبد
بنسبة 50%



بدون دواء أو فحص
طبي، سيموت ما يصل
إلى 1 من كل 4 أشخاص
مصابين بالتهاب الكبد
ب المزمن. قد يكون هذا
بسبب سرطان الكبد
أو فشل الكبد



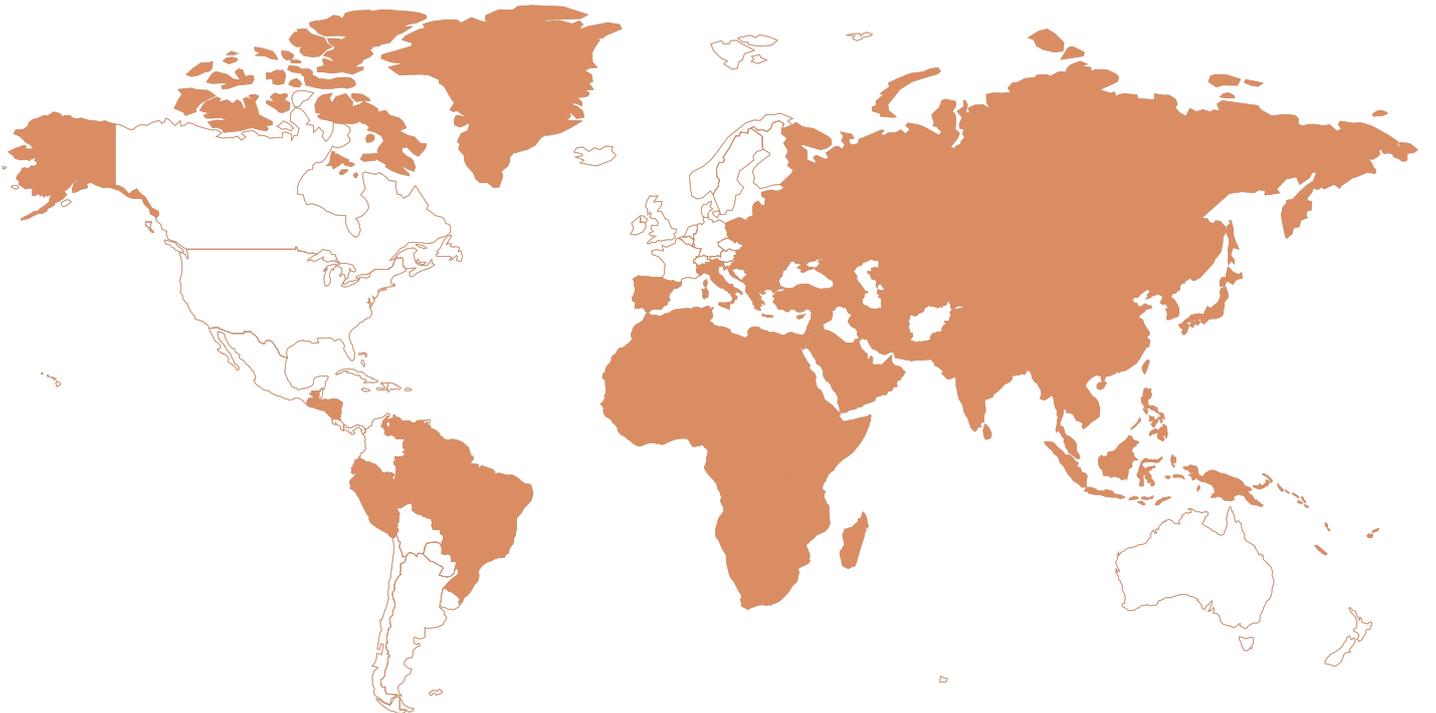
1 من كل 3 أشخاص
مصابين بالتهاب الكبد
ب المزمن لا يعرفون
أنهم مصابون به

1. حدد ما إذا كان يجب عليك إجراء فحص التهاب الكبد ب

يجب أن تخضع هذه المجموعات من الأشخاص لفحص التهاب الكبد ب:

- ✓ العائلات والشركاء والأشخاص الذين يعيشون مع شخص مصاب بالتهاب الكبد ب
- ✓ الأشخاص الذين ولدوا في إحدى المناطق الملونة باللون البرتقالي في الخريطة أدناه
- ✓ السكان الأصليون أو سكان جزر مضيق توريس
- ✓ النساء الحوامل
- ✓ الرضع والأطفال الذين تزيد أعمارهم عن تسعة أشهر المولودين لأمهات مصابات بالتهاب الكبد ب
- ✓ الأشخاص الذين هم على وشك الحصول على أدوية السرطان أو الأدوية المثبطة للمناعة أو غسيل الكلى
- ✓ المهنيون الصحيون الذين يقومون بعمليات يكونون فيها عرضة للتعرض
- ✓ أفراد القوات المسلحة
- ✓ الأشخاص الذين لديهم فيروس نقص المناعة البشرية HIV أو التهاب الكبد ج
- ✓ الأشخاص الذين لديهم شركاء جنسيين متعددين لم يتلقوا اللقاح
- ✓ الأشخاص الذين سبق لهم تعاطي المخدرات عن طريق الإبر
- ✓ الأشخاص الذين سبق لهم أن دخلوا السجن
- ✓ الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال
- ✓ عاملات الجنس
- ✓ بعض الأشخاص الذين لديهم علامات تلف الكبد
- ✓ الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي لمرض الكبد أو نوع من سرطان الكبد

المناطق ذات الانتشار المتوسط إلى المرتفع لالتهاب الكبد ب



يجب أن يخضع الأشخاص المولودون في البلدان المظللة باللون البرتقالي لفحص التهاب الكبد ب

2. اسأل الطبيب عن فحص التهاب الكبد ب



فحوصات التهاب الكبد ب ليست جزءًا من اختبارات الدم العادية - عليك أن تطلبها. يمكن للطبيب أن يخبرك إذا كنت قد أجريت فحص التهاب الكبد ب من قبل. سيقوم الطبيب العام بإجراء فحص الدم. سيخبره هذا ما إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد ب. إذا لم تكن مصابًا، سيخبره الفحص أيضًا ما إذا كنت محصنًا أم لا.

هناك العديد من أنواع فحوصات التهاب الكبد ب. يمكنك إخبار الطبيب عن هذه الأداة لمساعدته في العثور على الفحص المناسب لك: <https://ashm.org.au/products/product/1976963402>

خدمات الترجمة الشفهية

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التحدث مع الطبيب، يمكنك الاستعانة بمترجم شفهي لزيارة الطبيب. يمكن للمترجم أيضًا الترجمة عبر الهاتف. هذه خدمة مجانية من خلال TIS National (خدمة الترجمة التحريرية والشفهية). يجب أن تخبر عيادة الطبيب أنك ستحتاج إلى مترجم شفهي عند إجراء الحجز. يمكن للعائلة والأصدقاء تقديم الدعم عند زيارة الطبيب. ولكن من الجيد الحصول على مترجم شفهي محترف. قد يكون اتخاذ قرارات بشأن صحتك أمرًا صعبًا. لذلك من المهم أن تكون قادرًا على فهم كل شيء. يمكن أن يساعد ذلك في اتخاذ أفضل خيار لك. مترجمو TIS National محترفون ولديهم الكثير من الخبرة في المعلومات المعقدة.

الموقع الإلكتروني: www.tisnational.gov.au

يرجى الاتصال على الرقم 131 450 للحصول على مترجم شفهي هاتفيًا مقابل تكلفة مكالمة محلية.

3. احصل على نتائج الفحص.

يمكن أن يُظهر فحص التهاب الكبد ب واحدة من أربع نتائج.

نتائج الفحص

سلبى
محصن



أنت محصن ضد التهاب الكبد ب
ولا يمكنك الإصابة به.

سلبى
غير محصن



لم تُصَب أبدًا بالتهاب الكبد ب ولم تحصل على
اللقاح مطلقًا. يمكنك أن تسأل الطبيب عن
الحصول على اللقاح. سيحميك هذا من الإصابة
به في المستقبل.

خال
محصن



لقد أصبت بالتهاب الكبد ب في الماضي، لكن جسمك
تخلص منه. يجب أن تفكر في إخبار عائلتك وشريكك
والأشخاص الذين تعيش معهم حتى يتمكنوا من
إجراء الفحص. إذا كنت قلقًا بشأن إخبارهم، يمكن
للطبيب القيام بذلك. أو يمكنك استخدام الموارد على
letthemknow.org.au/

في بعض الأحيان، يمكن للأشخاص الذين أصيبوا سابقًا بالتهاب الكبد ب أن يمرضوا مرة أخرى.
نسمي هذا معاودة المرض. يمكن أن يحدث هذا إذا كنت تتناول أدوية السرطان أو أدوية أخرى
تضعف جهاز المناعة لديك.

إيجابي



يمكن أن يساعد فحص الدم الطبيب في تحديد ما إذا كنت
مصابًا بالتهاب الكبد الحاد أو المزمن. المزمن يعني أنك
ستصاب به مدى الحياة. ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها
لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.

يمكن أن يسبب التهاب الكبد ب

• تليّف الكبد (ندبات الكبد الشديدة) • أمراض الكبد • سرطان الكبد

لا يوجد علاج لالتهاب الكبد ب المزمن ولكن يمكنك تناول الدواء لإبطاء أو حتى إيقاف تلف
الكبد. يمكن أن يؤدي تناول الدواء أيضًا إلى تقليل احتمالية الإصابة بأمراض الكبد.

إذا تعرضت للفيروس منذ وقت ليس ببعيد، فستحتاج إلى إجراء الفحص مرة أخرى في
غضون ستة أشهر. سيوضح هذا ما إذا كان التهاب الكبد ب قد أصبح مزمنًا.



احصل على العلاج
إذا لزم الأمر



اذهب لرؤية
الطبيب كل 6
إلى 12 شهرًا



4. اخضع
لفحوصات
الكبد



تناول طعامًا صحيًا
ومارس الرياضة وقلل
من استهلاك الكحول
والسجائر



قم بإجراء الفحص
للعائلة والشركاء
والأشخاص الذين
تعيش معهم

إذا كان هناك احتكاك مع مصاب بالفيروس ولم تكن محصنًا، فيمكنك الحصول على حقنة من الغلوبولين المناعي لالتهاب الكبد ب. هذا الدواء يجعلك أقل عرضة للإصابة بالتهاب الكبد ب. ستحتاج إلى تناوله في غضون 72 ساعة من الاحتكاك مع شخص مصابًا بالفيروس. يمكنك الحصول على هذا الدواء من:



مستشفى
عام محلي



عيادة الصحة
الجنسية



عيادة تنظيم
الأسرة



الطبيب
المحلي

يمكنك أيضًا أن تسأل الطبيب عن لقاح التهاب الكبد ب خلال هذه الزيارة.

4. اخضع لفحوصات الكبد

سيحتاج الطبيب إلى إجراء بعض الفحوصات للتحقق من مدى كفاءة عمل الكبد.

سيجري أيضًا فحصًا للكشف عن سرطان الكبد. هذا يعني أنك ستخضع لفحوصات الدم. قد يكون لديك أيضًا فحص بالموجات فوق الصوتية ultrasound أو فحص التليف Fibroscan. يعد فحص الموجات فوق الصوتية وفحص التليف غير مؤلم. تتيح الموجات فوق الصوتية للطبيب البحث عن التليف في الكبد. يستخدم جهاز فحص التليف الاهتزازات لمعرفة مدى تصلب الكبد.

سيساعد ذلك الطبيب على تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى البدء في تناول الدواء.



5. قم بإجراء الفحص للعائلة والشركاء والأشخاص الذين تعيش معهم

الطريقة الأكثر شيوعًا لانتشار التهاب الكبد ب هي من الأم إلى الطفل. كما أنه ينتشر من خلال الاتصال بالدم أو ممارسة الجنس بدون استخدام الواقي الذكري. يجب أن تفكر في إخبار عائلتك وشركائك والأشخاص الذين تعيش معهم أنك مصاب بالتهاب الكبد ب. وهذا حتى يتمكنوا من إجراء الفحص وحماية أنفسهم عن طريق الحصول على اللقاح. إن الإصابة بالتهاب الكبد ب لا تعني أنه لا يمكنك تكوين أسرة. لا يزال بإمكانك القيام بأشياء مثل مشاركة الوجبات مع العائلة والأصدقاء. أفضل طريقة يمكن لعائلتك وأصدقائك حماية أنفسهم بها هي الحصول على اللقاح. يمكن للطبيب إخبارهم إذا كنت قلقًا بشأن إخبارهم. تعرّف على المزيد حول إخبار الأشخاص بأنك مصاب بالتهاب الكبد ب.

لا يمكنك الإصابة بالتهاب الكبد ب من خلال:



السعال أو العطس



مشاركة الحمامات أو الدش أو المراحيض



لدغات الحشرات أو الحيوانات، بما في ذلك البعوض



تناول الطعام الذي أعده شخص مصاب بالتهاب الكبد ب



مشاركة الطعام وأواني الأكل



العناق أو التقبيل

هناك طرق لمنع التهاب الكبد ب من الانتشار من الأم إلى الطفل. عندما يولد الطفل يجب أن يحصل على حقنتين. يحصل الطفل على هذه الأدوية خلال الـ 12 ساعة الأولى بعد الولادة. حقنة تحتوي على الغلوبولين المناعي. هذه أجسام مضادة تساعد الجسم على محاربة الفيروس والحقنة الأخرى هي أول تطعيم للطفل ضد التهاب الكبد ب. يحصل جميع الأطفال على هذا اللقاح، حتى لو لم تكن والدتهم مصابة بالتهاب الكبد ب. سيحصلون أيضًا على لقاحات التهاب الكبد ب خلال الأشهر الستة المقبلة. يمكن أن تحمي الحقنتان معًا الطفل من الفيروس.

إن تلقي علاج التهاب الكبد ب يقلل أيضًا من فرصة إصابة الطفل بالتهاب الكبد ب وهذا أمر آمن عندما تكونين حاملًا.

6. تناول طعامًا صحيًا وممارس الرياضة واشرب كميات أقل من الكحول وتوقف عن التدخين

من الجيد أن تعتني بجسمك من خلال:



عدم التدخين



شرب كميات أقل من الكحول (عدم تناول الكحول هو الأفضل)



ممارسة الرياضة



تناول الطعام الصحي

يمكن أن يؤدي الكحول والسجائر وزيادة الوزن إلى تلف الكبد. قد يكون هذا سيئًا لأن التهاب الكبد يمكن أن يتلف الكبد أيضًا. تحدث إلى الطبيب إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في إجراء تغييرات صحية. يمكنك أيضًا استخدام إحدى خدمات الدعم هذه:

- شرب كميات أقل من الكحول: adf.org.au/help-support/
- الإقلاع عن التدخين (Quitline): 13 78 48

7. قم بزيارة الطبيب كل اثني عشر شهرًا

من الجيد زيارة الطبيب كل اثني عشر شهرًا على الأقل. قد يطلب منك الطبيب أيضًا الزيارة مرات أكثر.



غالبًا ما يشعر الأشخاص المصابون بالتهاب الكبد بحالة جيدة. إذا انتظرت حتى تشعر بالمرض، فقد تكون أصبت بتلف الكبد. وهذا قد لا يزول. الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي الاستمرار في فحص الكبد.

إذا بدأ الفيروس في إلحاق الضرر بالكبد، فهناك أدوية يمكنك تناولها لإدارة صحتك. يمكن أن يؤدي ذلك إلى إبطاء تلف الكبد ويجعلك أقل عرضة للإصابة بأمراض الكبد.

قد تحتاج إلى زيارة الطبيب مرات أكثر عند بدء تناول الدواء.

هل تعلم؟



لا يحتوي الكبد على أي أعصاب تشعر بالألم. ولكن يمكنك الشعور بالألم عندما يتمدد الكبد. هذا بسبب وجود كيس من الأنسجة حول الكبد يمكن أن يشعر بالألم. هذا جزئيًا هو السبب في أنك قد لا تشعر بالمرض حتى تصاب بتلف خطير في الكبد.

8. تناول الدواء إذا لزم الأمر



لا يحتاج كل شخص مصاب بالتهاب الكبد ب إلى تناول الدواء. هذا لأن الفيروس يمر بمراحل مختلفة.

خلال بعض المراحل، يمكن أن يكون الفيروس نشطًا جدًا ويتلف الكبد. عندما تزور الطبيب لفحص الكبد، سيقوم بإجراء فحص دم. ستخبره الفحوصات بمدى نشاط الفيروس. سيساعده ذلك على تحديد ما إذا كنت بحاجة لتناول الدواء. قد يكون من المفيد معرفة أن مراحل التهاب الكبد ب لا تحصل دائمًا بالترتيب.

قد يستخدم الطبيب مصطلحات مختلفة للإشارة إلى المراحل.

يتكاثر فيروس التهاب الكبد ب ولكن عادة لا يكون هناك تلف نشط للكبد. يجب فحص الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد ب في هذه المرحلة كل 6 إلى 12 شهرًا. إذا كنت في هذه المرحلة، فمن المحتمل جدًا أن تنقله للآخرين.

التحمل
المناعي

المرحلة
1

صامت

يهاجم فيروس التهاب الكبد ب جهاز المناعة ويقاومه جهاز المناعة. يُصاب الكبد بالتلف. الفرصة أكبر للتندب وتليّف الكبد وسرطان الكبد. يجب عليك زيارة اختصاصي لأنك قد تحتاج إلى دواء.

التخليص
المناعي

المرحلة
2

التلف

الفيروس تحت سيطرة الجهاز المناعي ولا يوجد أي تلف إضافي للكبد. يجب فحص الأشخاص الذين يعانون من التهاب الكبد ب في هذه المرحلة كل 6 إلى 12 شهرًا.

السيطرة
المناعية

المرحلة
3

السيطرة

ينشط الفيروس مرة أخرى ويتسبب في تلف الكبد. الفرصة أكبر للتندب وتليّف الكبد وسرطان الكبد. يجب عليك زيارة اختصاصي لأنك قد تحتاج إلى دواء.

الهروب
المناعي

المرحلة
4

الهروب

الأدوية الأكثر شيوعًا لعلاج التهاب الكبد ب هي أقراص مضادة للفيروسات. يمكنك تناولها يوميًا على المدى الطويل، كما أخبرك الطبيب.

في بعض الأحيان قد تتمكن من الحصول على دواء التهاب الكبد ب من الطبيب العام. ولكن في أحيان أخرى قد تحتاج إلى زيارة اختصاصي الكبد.

خدمات مفيدة للتواصل معها

Quitline 13 78 48

Quitline هي خدمة مشورة ومعلومات هاتفية خاصة. تساعد الناس على الإقلاع عن التدخين. يمكنك أيضًا زيارة <https://www.quit.org.au/>

Beyond Blue 1300 224 636

يمكن أن يكون إخبارك بأنك تعاني من مشكلة صحية أمرًا مرهقًا ويمكن أن يؤدي إلى الشعور بالقلق المفرط والاكئاب. يمكن أن توفر لك Beyond Blue المعلومات والدعم لصحتك النفسية. لديهم أيضًا خدمة دردشة على موقع الإنترنت الخاص بهم: beyondblue.org.au

HepBcommunity.org

HepbCommunity.org هي مساحة مناقشة عبر الإنترنت للأشخاص المصابين بالتهاب الكبد ب. وهي تربط الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد ب بالعلماء والأطباء.

منتديات التهاب الكبد

منتديات التهاب الكبد هي مساحة مناقشة عبر الإنترنت للأشخاص الذين يعانون من التهاب الكبد ب أو ج أو عدوى مشتركة. إنها أيضًا للأصدقاء والعائلات وغيرهم ممن لديهم أسئلة حول التهاب الكبد وصحة الكبد. للعثور على المنتديات، يرجى زيارة: <https://forums.hepmag.com/>

الخط الوطني لمكافحة التهاب الكبد: 1800 437 222

يوجهك خط معلومات مكافحة التهاب الكبد الوطني إلى منظمة التهاب الكبد المجتمعية في الولاية أو الإقليم. الأشخاص الذين يتلقون مكالماتك هم من المنظمات الأعضاء في Hepatitis Australia. إنهم يقدمون الدعم في المجتمعات المحلية ويقدمون مساعدة ودية وسرية. يمكنك العثور على تفاصيل الاتصال بمنظمات التهاب الكبد على www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organizations

خدمة الترجمة التحريرية والشفهية الوطنية (TIS National) على الرقم: 13 14 50

إذا كنت تواجه صعوبة في فهم اللغة الإنجليزية، يمكنك الاتصال بـ TIS National. يمكنهم تزويدك بمعلومات بلغتك. إنها خدمة مجانية لمعظم الأشخاص الذين لا يتحدثون الإنجليزية جيدًا.

يمكنك زيارة موقع TIS National لمزيد من المعلومات: www.tisnational.gov.au

مؤسسة الكحول والمخدرات

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لإبطاء أو التوقف عن استخدام الكحول أو المخدرات الأخرى، فإن مؤسسة الكحول والمخدرات لديها قائمة بخدمات الدعم على موقعها على الإنترنت: adf.org.au/help-support/

المزيد من المعلومات

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibilities

 NATIONAL HEPATITIS INFOLINE
1800 437 222

المراجع

التهاب الكبد ب ومقدمو الرعاية الأولية، ASHM

مؤشرات فحص HBV، ASHM

فحص التهاب الكبد ب، التهاب الكبد في نيو ساوث ويلز Hepatitis NSW

TIS National، وزارة الشؤون الداخلية

ما هو التهاب الكبد ب؟، All Good

التعايش مع التهاب الكبد و التهاب الكبد في كوينزلاند Hepatitis Qld

العلاجات الطبيعية و التهاب الكبد ب، hepmag

التعريف الطبي لالام الكبد، MedicineNet

تشخيص جديد لفيروس التهاب الكبد ب - ماذا الآن؟ المساعدة لالتهاب الكبد

يتم توفير هذا المورد للحصول على معلومات عامة فقط وليس الغرض منه أن يحل محل المشورة القانونية أو الطبية. نحن نشجعك على طلب المشورة المستقلة قبل اتخاذ أي قرارات بناءً على المعلومات المقدمة هنا.

 hepatitis
australia