

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

بهرام رحمانی
۲۴ جولای ۲۰۱۷

بیماری هپاتیت و راه‌های پیش‌گیری از ابتلا به آن!

اخیراً تلویزیون سویدن، رپرتاژی از اپیدمی هپاتیت E در اروپا منتشر کرده است. هپاتیت E یکی از انواع ویروس‌های جگری است ولی معمولاً مشکل جدی ایجاد نمی‌کند. هپاتیت E ویروسی است که می‌تواند موجب عفونت جگری شود. خلاف سایر انواع هپاتیت، هپاتیت E منجر به بیماری طولانی مدت و یا آسیب‌های جدی جگری نمی‌شود. اکثر مردم در مدت چند ماه بهبود می‌یابند.

افراد معمولاً از طریق نوشیدن آب یا خوردن غذای آلوده به مدفوع فرد مبتلا به هپاتیت E به این بیماری مبتلا می‌شوند. اما این احتمال هم وجود دارد که افراد از طریق تماس با حیوانات نظیر خوردن گوشت نپخته، و یا تماس با خوک آلوده به هپاتیت E مبتلا شوند.

بیمار شدن به‌طور مستقیم از طریق فرد دیگری غیر معمول است. هیچ شواهدی مبنی بر امکان ابتلای خود به هپاتیت E از طریق برقراری رابطه جنسی یا انتقال خون به فرد دیگری وجود ندارد. احتمال آلوده شدن بیش از یک مرتبه فرد به ویروس هپاتیت E بسیار ضعیف است.

اما هپاتیت E باعث هپاتیت حاد در انسان و چندین گونه حیوانی می‌شود. این بیماری مانند هپاتیت A از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شود ولی عامل آن ویروس هپاتیت A و B نیست به همین دلیل آن را هپاتیت غیر A و غیر B یا هپاتیت ویروسی E نام نهاده‌اند. شیوع این هپاتیت به‌صورت تک‌گیر و همه‌گیر است و معمولاً یک روند خوش خیم و خود محدود شونده‌ای را طی می‌کند ولی در صورت ابتلای زنان باردار به‌ویژه در اواخر دهه سوم بارداری با ۲۵ درصد مرگ و میر همراه خواهد بود.

ویروس هپاتیت E در سراسر جهان یافت شده است ولی در آسیای مرکزی و جنوب غربی آسیا نسبت به سایر مناطق دنیا عمومیت بیشتری داشته است. این بیماری تاکنون در کشورهای صنعتی به‌صورت تک‌گیر حدود ۰/۳ درصد و در کشورهای در حال توسعه به صورت همه‌گیر حدود ۷/۲ تا ۲۴/۵ درصد شیوع دارد. تاکنون اپیدمی این ویروس در هند، پاکستان، نپال، برمه، شمال آفریقا و مکزیک گزارش شده است. بزرگترین اپیدمی در شمال غربی چین اتفاق افتاده است که حدود ۱۰۰ هزار نفر را به این بیماری مبتلا کرده است.

بر اساس تحقیقات دانشگاهی، اولین اپیدمی هپاتیت E در ایران در سال ۱۳۶۹ در کرمانشاه و دومین اپیدمی در استان چهار محال بختیاری در سال ۱۳۷۱ اتفاق افتاده است. البته آمارهای دقیق در خصوص وضعیت و شاخص‌های بیماری هپاتیت E در ایران وجود ندارد ولی با این حال در استان گلستان ۶/۹ درصد در زنان ۲۰ تا ۴۵ ساله مورد بررسی دارای آنتی بادی علیه ویروس هپاتیت E بوده‌اند. در تبریز نیز شیوع سرمی HEV در بیماران همودیالیزی ۷/۴ درصد بوده است.

ویروس هپاتیت E یک هفته قبل از شروع علائم بیماری در مدفوع فرد بیمار دیده می‌شود و تا ۵۲ روز از طریق مدفوع دفع می‌گردد.

این بیماری معمولاً بدون نیاز به درمان خاصی، خود به خود درمان می‌شود. هیچ داروی ضد ویروسی خاصی برای آن، وجود ندارد. معمولاً پزشکان به بیماران استراحت کردن، نوشیدن آب میوه طبیعی، خوردن غذاهای رژیمی و ... را توصیه می‌کنند. در موارد شدید، بستری شدن در بیمارستان الزامی است.

با رعایت نکات بهداشتی و شست‌وشوی مرتب دست‌ها و پرهیز از غذاهای خام و آشامیدنی‌های ناسالم، می‌توان تا حدودی از ابتلا به آن پیش‌گیری کرد. همچنین از سفر به مناطق آلوده باید خودداری ورزید. جوشاندن آب و استفاده از کلر می‌تواند کمک بزرگی باشد.

هنوز برای این ویروس، واکسن مورد تأیید FDA ساخته نشده است.

اپیدمی هپاتیت E در هنگام باران‌های موسمی شدت می‌یابد و یک تا دو سال نیز باقی می‌ماند. اما انواع مختلف هپاتیت یکسان نیستند.

هپاتیت چیست؟

به عقیده متخصصان، هپاتیت از نظر لغوی به معنای التهاب جگر است و بر اثر عوامل مختلف از جمله بسیاری از داروها، ویروس‌های مختلف، بیماری‌های خود ایمنی و بیماری‌های ژنتیکی پدید می‌آید.

ویروس‌های اختصاصی که سبب هپاتیت ویروسی می‌شوند عبارتند از: ویروس هپاتیت A (HAV)، ویروس هپاتیت B (HBV)، ویروس هپاتیت C (HCV) و ویروس هپاتیت D (عامل دلتا) و ویروس هپاتیت E می‌شود. اصطلاح ویروس هپاتیت G (HGV) به تازگی برای عاملی به کار می‌رود که به ندرت موجب هپاتیت واضح می‌شود. تصویر بالینی هپاتیت ویروسی بی‌نهایت متغیر بوده و از یک عفونت بدون علامت تا یک بیماری برق‌آسا و کشنده در مدت چند روز متفاوت است.

جگر یکی از مهم‌ترین اعضای بدن است که نقش حیاتی در زندگی خود ایفا می‌کند. وظیفه اولیه جگر تصفیه هر چیزی است که خورده می‌شود. جگر در مراقبت از عفونت‌ها کمک می‌کند و میکروب‌ها و سایر مواد سمی را از خون خارج کرده و به حفظ سلامت کمک می‌کند.

همچنین جگر مسؤلیت ذخیره انرژی برای به حرکت در آوردن عضلات و کنترل قند خون و تنظیم کلسترول و نیز مسؤلیت کنترل چندین هورمون و آنزیم دیگر را عهده‌دار است.

ویروس هپاتیت C در سلول‌های جگری زندگی می‌کند و موجب التهاب جگر (هپاتیت) می‌شود. این ویروس همچنین می‌تواند موجب آسیب‌های دائمی جگر مثل سیروز (تنبلی جگر)، سرطان جگر و نارسائی جگر شود.

بسیاری از بیماران تا زمانی که دچار آسیب جگری شوند، از بیماری خود بی‌اطلاع هستند. این امر ممکن است چندین سال پس از آلوده شدن فرد به ویروس هپاتیت C رخ دهد.

بلافاصله پس از این‌که فردی به ویروس هپاتیت C آلوده شود، وارد مرحله کوتاه مدت و ابتدائی(فاز حاد) بیماری می‌شود.

در بعضی افراد پس از این مرحله، ویروس هپاتیت به‌طور دائمی از بدن پاک شده و هرگز مشکل جگری پدید نمی‌آید ولی حدود ۸۵ درصد افرادی که به این ویروس مبتلا می‌شوند وارد فاز پیشرفته و طولانی مدت بیماری(هپاتیت C مزمن) می‌شوند.

بر اساس تخمین سازمان بهداشت جهانی، ۱۷۰ میلیون ناقل هپاتیت C در جهان وجود دارد و سالانه بیش از یک میلیون مورد مرگ بر اثر هپاتیت اتفاق می‌افتد.

در سال ۱۳۷۹، در زندان‌های حکومت اسلامی ایران، اپیدمی هپاتیت C در حدود ۲۰ درصد بود که با توزیع سرنگ یکبار مصرف در بین زندانیان و تغییر اعتیاد آن‌ها از تزریقی به خوراکی، این بیماری کاهش یافت به‌گونه‌ای که در سال ۱۳۸۴ حدود ۵ درصد از معتادان تزریقی به هپاتیت C مبتلا بوده‌اند. در حال حاضر حدود ۲۰۰ هزار بیمار هپاتیت C در ایران شناسایی شده‌اند. این بیماری در زندان‌های حکومت اسلامی ایران به دلیل عدم امکات بهداشتی و کثرت زندانیان در سالون‌ها و اتاق‌های تنگ و غیربهداشتی، بسیار شایع است و جان زندانیان را تهدید می‌کند. به خصوص زندان‌بانان حکومت اسلامی، از دوا و درمان بیماران جلوگیری می‌کنند و آن‌ها را در معرض خطرات جدی بیماری‌های مختلف و مزمن و خطرات جانی قرار می‌دهند.

گر چه هپاتیت C یک بیماری خطرناک است ولی با درمان مناسب و تحت پیگیری بودن منظم پزشک و مراقبت بیمار از خود این افراد می‌توانند زندگی فعال و عادی داشته باشند ولی باید همواره به یاد داشته باشیم که پیشگیری بسیار آسان‌تر و کم هزینه‌تر از درمان است.

سابقه تزریق خون قبل از سال ۱۳۷۵، یکی از علل ابتلا است. اغلب افرادی که در دوران مجروحیت در جبهه‌های جنگ ایران و عراق، تحت اعمال جراحی قرار گرفته و احیاناً خون دریافت کرده‌اند، در خطر ابتلا به هپاتیت C هستند و همه افراد با سوابق فوق باید تحت بررسی آزمایشگاهی هپاتیت C قرار گیرند.

بیماری هپاتیت C توسط ویروس هپاتیت C ایجاد می‌شود. این ویروس پس از تماس فرد با خون بیمار مبتلا به هپاتیت C وارد بدن می‌شود.

هپاتیت C از خون یک فرد به خون فرد دیگر منتقل می‌شود ولی از طریق بغل کردن، بوسیدن، سرفه یا عطسه کردن و آب یا غذای مشترک منتقل نمی‌شود. ویروس هپاتیت C در محیط خارج از بدن و درون خون خشک شده نیز به مدت سه ماه زنده می‌ماند. ولی با جوشاندن در ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد و به مدت ۵ دقیقه از بین می‌رود.

هپاتیت C، از راه‌های مختلف زیر به انسان سرایت می‌کند:

* استفاده از سرنگ‌ها یا دیگر وسایل که برای تزریق داروها و مواد غیرمجاز(مواد مخدر) به کار می‌روند، به صورت مشترک، این روش شایع‌ترین روش انتقال هپاتیت C در بسیاری از کشورها است.

* خالکوبی، حجامت، تاتو زدن، سوراخ کردن گوش، خدمات پزشکی و دندان‌پزشکی در محل‌های نامطمئن و با وسایل آلوده.

* دریافت خون یا عضو اهدائی آلوده.

* تماس پزشکان و کارکنان مراکز بهداشتی - درمانی با خون فرد آلوده.

* در موارد نادر از مادر آلوده به هیپاتیت C به نوزادش در حین زایمان.

* اگر فردی به ابتلای خود به هیپاتیت C آگاهی دارد، باید از اهدای خون خودداری کند و آزمایش دهد.

اما شایع‌ترین راه انتقال هیپاتیت C روش تزریقی است که بیش از ۵۰ درصد موارد را شامل می‌شود. انتقال هیپاتیت C از راه جنسی نسبت به هیپاتیت B کم‌تر است و شیردهی موجب انتقال هیپاتیت C نمی‌شود.

همچنین ممکن است فردی هم هیپاتیت C داشته باشد و هم هیپاتیت B. با توجه به راه‌های مشترک انتقال این دو ویروس می‌تواند هم‌زمان سرایت کند. اغلب کسانی که آلودگی به هر دو ویروس را دارند، معتادان تزریقی هستند. بررسی از نظر عفونت HIV نیز مهم است و تاکنون واکسینی ساخته نشده که بتواند در برابر ویروس هیپاتیت C مصونیت ایجاد کند.

ویروس هیپاتیت از راه جنسی نیز منتقل می‌شود. ویروس هیپاتیت B بیش از هیپاتیت C از تماس جنسی منتقل می‌شود. موارد هیپاتیت C ناشی از تماس جنسی غالباً در افرادی که روابطه جنسی متعدد دارند دیده می‌شود. با توجه به شباهت راه‌های انتقال هیپاتیت و ویروس عامل بیماری ایدز، بسیاری از مبتلایان به ویروس ایدز به‌طور هم‌زمان به ویروس هیپاتیت B و C هم آلوده‌اند، که این امر موجب تشدید علائم و مشکلات بیماران و کوتاه‌تر شدن عمر آنان می‌شود.

اگر لباس کسی آغشته به خون بیمار مبتلا به هیپاتیت B و یا C شود، در ابتداء باید خون را با آب سرد در حالی که دست‌کش به دست است کاملاً شست. چون ویروس در خون خشک شده هم تا مدتی باقی می‌ماند، بنابراین باید خون کاملاً پاک شود. سپس با دو روش می‌توان وسیله را ضدعفونی کرد:

- استفاده از مواد ضدعفونی کننده مانند مایعات سفیدکننده و مواد کلردار برای مدت ۲۰ دقیقه.

- جوشاندن برای مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

زخم و بریدگی‌های پوست را باید پانسمان کرد. در صورت نیاز به کمک برای پانسمان زخم از دست‌کش استریل استفاده شود. در صورتی که به این بیماری مبتلا هستید، خون، پلاسما، اعضای بدن یا بافت اهداء نکنید و از سرنگ مشترک استفاده نکنید.

از ریش‌تراش، مسواک و لوازم آرایشی یا لوازم شخصی دیگران به‌طور مشترک استفاده نکنید و مواظب باشید در داخل خانه به صورت اشتباهی از مسواک همدیگر به صورت مشترک استفاده نکنید. بهتر است محل نگهداری مسواک‌ها و رنگ آن‌ها متفاوت باشد.

دو نوع هیپاتیت C وجود دارد، نوع اول هیپاتیت C حاد نامیده می‌شود و به معنای عفونت کوتاه مدت است علائم این مرحله شبیه آنفولانزای خفیف است. نوع دوم که هیپاتیت C مزمن نامیده می‌شود به این معناست که فرد به نوعی عفونت جدی‌تر و طولانی مدت مبتلا شده است.

اکثر بیماران وارد مرحله مزمن می‌شوند ولی همچنان بدون علامت باقی می‌مانند، به همین علت در بسیاری از موارد دیده می‌شود که فرد تا ۱۵ سال یا بیش‌تر تشخیص داده نشده باقی می‌ماند و به صورت اتفاقی، بعد از اهدای خون یا بررسی کامل پزشکی متوجه ابتلا به هیپاتیت C می‌گردد و افراد بدون علامت هستند.

خستگی، تب اندک، سردرد، گلودرد خفیف، کاهش اشتها، تهوع، استفراغ، درد قسمت فوقانی راست شکم (روی جگر)، درد مفاصل، خارش پوست، درد عضلانی، ادرار پررنگ و زردی (حالتی که در آن پوست و سفیدی چشم بیمار به سمت زردی می‌رود).

هیپاتیت C به آهستگی موجب آسیب جگر بیمار می‌شود. حدود ۸۵ درصد افرادی که وارد مرحله مزمن بیماری می‌شوند، پس از ۲۰ سال یا بیش‌تر دچار آسیب شدید جگر و اسکار جگری (سیروز) می‌شوند.

علائم سیروز جگری عبارتند از:

- * قرمزی کف دست‌ها (به علت گسترش و اتساع عروق خونی کف دست).
- * تجمعی از عروق خونی زیر پوست به شکل عنکبوت قرمز کوچک، این حالت معمولاً روی قفسه سینه، شانه‌ها و صورت دیده می‌شود.
- * تورم شکم، پاها و صورت.
- * خونریزی از دستگاه گوارش که خونریزی واریسی گفته می‌شود و به صورت مدفوع سیاه خود را نشان می‌دهد.
- * آسیب دستگاه عصبی و مغز که آنسفالوپاتی نامیده می‌شود. آنسفالوپاتی می‌تواند علائمی مانند گیجی و اختلالات حافظه و تمرکز را در پی داشته باشد.
- * ...

در صورتی که دستورات ساده بهداشتی رعایت شود، شانس برای انتقال هپاتیت C بین افراد خانواده باقی نمی‌ماند. نقش خود بیمار در پیشگیری از انتشار بسیار مهم است تا به حال به دلیل خصوصیات این ویروس، دانشمندان موفق به ساخت واکسین مؤثر نشده‌اند، متأسفانه مبتلایان را نمی‌توان براحتی درمان کرد. از این رو، لازم است خود با رعایت نکات بهداشتی مانع از ابتلای خود و دیگران شود.

هپاتیت D: این ویروس دارای انتشار جهانی است. در کشورهای مدیترانه‌ای (افریقای شمالی و اروپای شرقی و خاورمیانه)، عفونت در میان مبتلایان به هپاتیت B به صورت آندمیک وجود دارد و بیماری بیش‌تر از راه‌های غیر پوستی، مخصوصاً تماس‌های نزدیک فردی منتقل می‌شود. در مناطق غیر آندمیک مثل ایالات متحده و اروپای غربی عفوت HDV مربوط به افرادی است که مرتب در معرض خون و فرآورده‌های خونی هستند و مشخصاً در معتادان و هموفیلی‌ها دیده می‌شود.

به‌علت این که درمان خاص در هپاتیت حاد ویروسی وجود ندارد و درمان ضد ویروسی نیز در هپاتیت مزمن ویروسی فقط در بعضی بیماران مؤثر است، بر پیشگیری از طریق ایمن‌سازی در گروه‌های پرخطر تأکید می‌شود. همان‌طور که گفته شد گروه‌های پرخطر شامل کارکنان بهداشتی که با خون سر و کار دارند، کارکنان و بیماران بخش همودیالیز، ساکنان و کارکنان آسایشگاه‌های معلولین، معتادان به داروهای تزریقی، محکومین به حبس‌های طولانی مدت، افرادی نظیر هموفیلی‌هایی که نیازمند درمان با مقدار زیادی از مشتقات خونی به‌مدت طولانی هستند و افرادی که در مناطق با شیوع زیاد بیماری زندگی می‌کنند یا به این نواحی زیاد سفر می‌کنند، هستند.

همیشه تأکید بر این است که آب شهری بهترین **آب نوشیدنی** است. اما این زمانی درست است که آب لوله‌کشی به لحاظ کیفی مناسب باشد.

در بسیاری موارد آب لوله‌کشی حاوی ترکیب‌های نامناسبی مانند فلزات **سنگین**، **کلر** و **فلوراید** بیش از حد طبیعی و بعضی دیگر حاوی ترکیب‌های کیمیائی نامناسب است.

بنابراین نوشیدن این آب و **هضم** ترکیب‌های نامناسب آن **آسیب** بیش‌تری به **جگر** وارد می‌کند. بعضی از متخصصان معتقداند در زمان دوش گرفتن هم ممکن است ترکیب‌های نامناسب از طریق پوست و **ریه** وارد **بدن** شوند. بنابراین توصیه می‌شود از **آب معدنی** سالم که از کیفیت آن مطمئن هستید، **استفاده** کنید.

خوراکی‌هایی مانند چیپس، پفک، **شیرینی** خامه‌ای، انواع **غذاهای کنسروی** باید از سبد **غذائی** افراد دارای بیماری هپاتیت حذف شود.

آرد سفید؛ به دلیل آن که مراحل مختلف تصفیه را طی می‌کند، به لحاظ ارزش غذایی در پائین‌ترین حد ممکن قرار دارد. بنابراین با مصرف نان فانتزی از هر نوعی که باشد - به جز انواع سبوس دار - ترکیب‌های لازم موجود در نان دریافت نخواهد شد. بنابراین افراد مبتلا به هیپاتیت باید از نان‌های غنی مانند سنگک استفاده کنند. علاوه بر آن، نان‌های سنتی، قاعدتاً حاوی ترکیب‌هایی مانند جوش شیرین یا افزودنی‌های دیگر نیستند که به جگر آسیب بیش‌تری وارد شود. مصرف مواد غذایی تهیه شده با روغن جامد یا مصرف آن به هر شکل دیگر برای افراد مبتلا به هیپاتیت مضر است. به این دلیل که جگر مسئول دفع چربی‌ها در بدن است و جگر بیمار ناتوان از هضم چربی‌هاست. بهترین روغن مورد استفاده روغن زیتون یا ذرت است آن هم به مقدار کم. آب میوه مصنوعی یا کمپوت برای بیماران هیپاتیتی ضرر دارد. زیرا این خوراکی‌ها به‌ویژه آب‌میوه‌های کارخانه‌ای حاوی مقدار زیادی شکر مصنوعی است. بنابراین با نوشیدن این نوع آب‌میوه‌ها مقدار زیادی شیرین‌کننده مصنوعی وارد بدن می‌شود که جگر برای هضم آن آسیب زیادی می‌بیند. رعایت این نکات به‌ویژه در افراد مبتلا به هیپاتیت C بسیار مهم است.

یک شنبه یکم مرداد [اسد] ۱۳۹۶ - بیست و سوم جولای ۲۰۱۷

یادداشت: جگر یعنی کبد