

به مناسبت ۲۸ ژوئیه (۷ مرداد)؛ روز جهانی مقابله با «هیپاتیت»

# «هیپاتیت» همیشه با علائم واضح همراه نیست!

با این بیماری نامگذاری کنند. هیپاتیت یک خطر جدی در سراسر دنیا شناخته می‌شود چراکه سالانه نزدیک به ۱/۴ میلیون نفر به دلیل این بیماری، جان خود را از دست می‌دهند. براساس گزارش سازمان بهداشت، سالانه ۱/۴ میلیون مورد جدید ابتلا به هیپاتیت A در دنیا ثبت می‌شود. همچنین ۱۵۰ میلیون نفر ناقل عفونت هیپاتیت C و ۲ میلیارد نفر نیز در حال حاضر مبتلا به هیپاتیت B هستند.

گزارش هشداردهنده سازمان بهداشت جهانی مبنی بر آمار بالای مبتلایان به «هیپاتیت» در سراسر دنیا موجب شد صاحب‌نظران حوزه سلامت، ۲۸ ژوئیه را با هدف افزایش آگاهی عمومی در مورد هیپاتیت و پیامدهای آن، به‌عنوان روز جهانی مقابله



دکتر فرحون ابراهیم زاده  
متخصص داخلی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

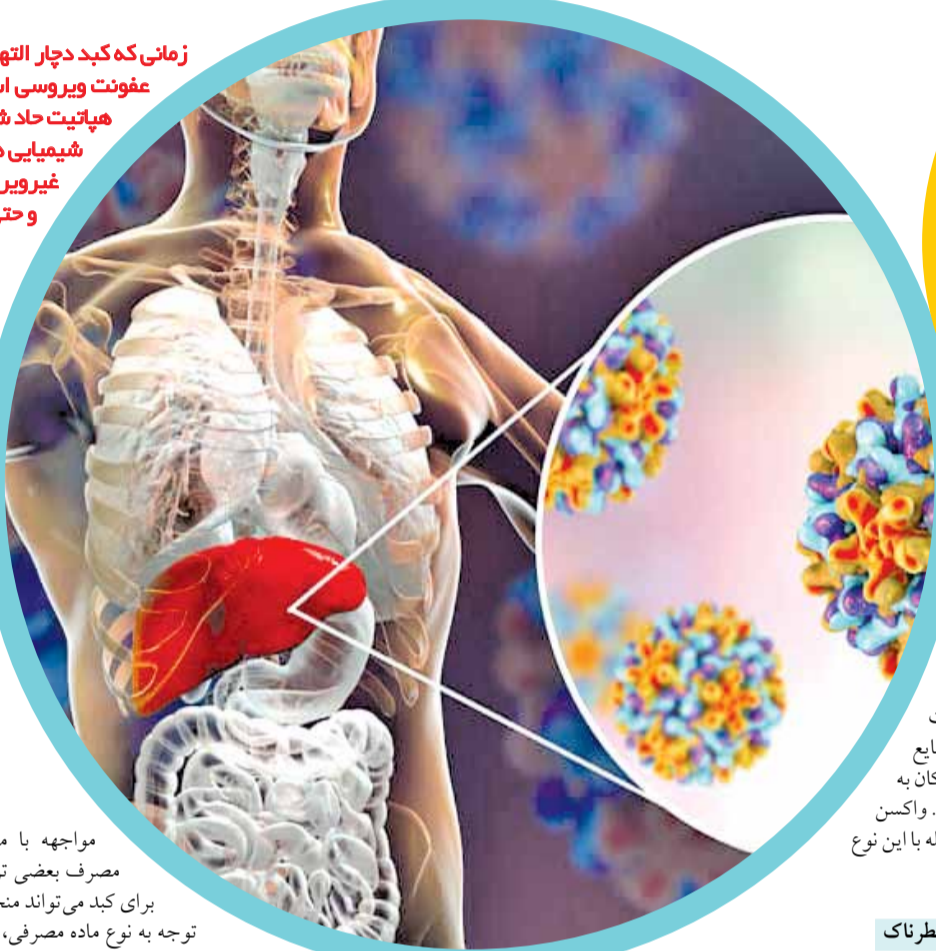
## «هیپاتیت» با چه علائمی ظاهر می‌شود؟

تب یا تعریق شبانه، کاهش اشتها و وزن بی‌دلیل، حالت تهوع، دردهای شکمی به‌خصوص سمت راست شکم، زردشدن پوست و صلیبه چشم، تیره‌شدن رنگ ادرار، ظاهر شدن لکه‌های قرمز روی پوست، تورم شکم و پاها، گیجی، خونریزی سریع و تحلیل عضلات از جمله علائمی است که می‌تواند در صورت ابتلا به هیپاتیت ظاهر شود. البته انواع مختلف هیپاتیت الزاما با این علائم همراه نیست. در بسیاری موارد بیماری سال‌ها به‌طور خاموش پیشرفت می‌کند یا با علائم شبه آنفلوآنزا مانند تب، درد عضلات، خستگی و سردرد تشخیص داده می‌شود که معمولا با آسیب‌های جدی همراه است.

بزرگ‌ترین اندام داخلی بدن، کبد است که در بزرگسالان حدود ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم وزن دارد. کبد سمت راست بدن و زیر قفسه سینه قرار گرفته و مسوول تغییر شکل و ذخیره مواد مغذی پس از فرایند هضم است تا از طریق جریان خون، به اندام‌های مختلف برساند. همچنین مواد سمی موجود در داروها، الکل، مخدرها و... نیز در کبد تجزیه شده و از طریق صفرا وارد خون می‌شوند تا پس از تصفیه در کلیه‌ها، از بدن دفع شوند. زمانی که کبد دچار التهاب شود، اصطلاح «هیپاتیت» به‌کار می‌رود که غالبا ناشی از عفونت ویروسی است، به‌طوری‌که ویروس هیپاتیت A، B، C عامل بروز ۹۰ درصد هیپاتیت حاد شناخته می‌شود. البته مسمومیت الکل، دارو و ترکیبات شیمیایی و همچنین التهاب مزمن و خودایمن کبد نیز می‌تواند منشأ هیپاتیت غیرویروسی باشد. عامل بروز هیپاتیت مزمن‌ساز علامت مختلف می‌شود و حتی وخامت می‌تواند منجر به ناپودی بافت کبد شود.

## علل انواع «هیپاتیت»

**هیپاتیت A و انتقال از آب و خوراکی آلوده**  
ویروس هیپاتیت A وخامت کمتری نسبت به انواع دیگر دارد و معمولا بدن طی چند هفته با آن مقابله می‌کند و آنتی‌کورها برای مقابله با ویروس در بدن باقی می‌مانند. ویروس هیپاتیت A از طریق آب یا غذای آلوده به‌خصوص خوراکی‌های خام و نیم‌پز متقل می‌شود. ممکن است ویروس در مدفوع بیمار وجود داشته باشد و به‌دلیل عدم رعایت بهداشت از طریق تماس با افراد دیگر یا مواد غذایی سرایت کند. حتی پرورش آبزیان در آب



آلوده و فاضلاب نیز زمینه‌ساز بیماری است. خطر ابتلا به هیپاتیت A در کشورهای با وضعیت پایین بهداشت، شایع است و تقریبا همه کودکان به ویروس آلوده می‌شوند. واکنش روش مؤثری برای مقابله با این نوع هیپاتیت است.

## هیپاتیت B؛ شایع و خطرناک

ویروس هیپاتیت B از طریق روابط جنسی و انتقال خون سرایت می‌کند و میزان انتقال عفونت، ۵۰ تا ۱۰۰ برابر بیشتر از ویروس ایندز است. استفاده از سرنگ آلوده یکی از مهم‌ترین روش‌های انتقال محسوب می‌شود. بیشتر افراد مبتلا به‌طور کامل می‌توانند با بیماری مقابله کنند و تنها حدود ۵ درصد به‌طور مزمن آلوده به ویروس و ناقل باقی می‌مانند. افراد ناقل علامت بیماری را ندارند اما در معرض خطر جدی ابتلا به سیروز و سرطان کبد هستند. ویروس هیپاتیت B می‌تواند طی زایمان از طریق مادر ناقل به نوزاد نیز منتقل شود. از سال ۱۹۸۲ میلادی واکنس این بیماری کاربرد پیدا کرده است.

## هیپاتیت C؛ عفونت مزمن و مقاوم

هیپاتیت C ویروس بسیار مقاومی است و تا ۸۰ درصد موارد ابتلا، عامل عفونت مزمن خواهد بود. تشخیص این

بیماری نسبتا جدید و به سال ۱۹۸۹ میلادی برمی‌گردد. در بیشتر موارد، ویروس از طریق تماس مستقیم خون آلوده به‌خصوص سرنگ مشترک و انتقال خون بدون غربالگری منتقل می‌شود. به ندرت امکان انتقال ویروس از طریق رابطه جنسی کنترل‌نشده با افراد مبتلا وجود دارد اما وجود جراحت در ناحیه تناسلی یا رابطه جنسی حین عادت‌ماهانه می‌تواند عامل انتقال باشد. هیپاتیت C نخستین علت آسیب جدی کبد و پیوند این عضو است که هنوز واکنس ندارد.

**هیپاتیت ناشی از ترکیبات شیمیایی و سمی**  
این نوع بیماری غالبا در نتیجه افراط در مصرف الکل یا دارو بروز می‌کند. مصرف قارچ‌های غیرخوراکی،

**زمانی که کبد دچار التهاب شود، اصطلاح «هیپاتیت» به‌کار می‌رود که غالبا ناشی از عفونت ویروسی است؛ به‌طوری‌که ویروس هیپاتیت A، B، C عامل بروز ۹۰ درصد هیپاتیت حاد شناخته می‌شود. البته مسمومیت الکل، دارو و ترکیبات شیمیایی همچنین التهاب مزمن و خودایمن کبد نیز می‌تواند منشأ هیپاتیت غیرویروسی باشد. عامل بروز هیپاتیت مزمن‌ساز علامت مختلف می‌شود و حتی می‌تواند وخامت منجر به ناپودی بافت کبد برسد.**

## عوامل خطر ابتلا به «هیپاتیت»

- ❖ گرایش به رفتارهای پرخطر مانند روابط جنسی خارج از عرف، اعتیاد تزریقی و...
- ❖ تماس مکرر با سوزن، سرنگ و دیگر وسایل آلوده به ویروس بیماری
- ❖ انتقال خون در صورت عدم تأیید سلامت فرآورده خونی
- ❖ ابتلا به ناراحتی‌های کبدی و اعتیاد به الکل
- ❖ زندگی در مناطق بدون آب آشامیدنی سالم و بهداشتی
- ❖ انجام خالکوبی، تاتو و طب سوزنی در صورت استفاده از وسایل غیراستریل

مواجهه با مواد شیمیایی یا مصرف بعضی ترکیبات گیاهی سمی برای کبد می‌تواند منجر به بیماری شود. با توجه به نوع ماده مصرفی، بیماری ممکن است چند ساعت، چند روز یا چند ماه بعد ظاهر شود و معمولا با قطع مواد مضر، علائم بیماری نیز رفع می‌شود. با این حال عوارض آن بر کبد باقی می‌ماند و ابتلا به سیروز کبد یکی از مهم‌ترین آسیب‌هاست.

## پیامدهای «هیپاتیت» بر سلامت

عدم تشخیص و درمان به‌موقع هیپاتیت عامل بروز آسیب‌های جدی بر سلامت کبد است. اگر بیماری پس از ۶ ماه ادامه یابد به آن «هیپاتیت مزمن» گفته می‌شود که در ۷۵ درصد موارد ناشی از هیپاتیت B یا C است و معمولا با درمان مناسب طی ۱ تا ۳ سال بهبود می‌یابد. سیروز یا التهاب شدید کبد یکی دیگر از عوارض جدی هیپاتیت است که در نتیجه تهاجم مکرر ویروس‌ها، مواد سمی و دیگر عوامل بیماری‌زا، بافت کبد آسیب می‌بیند و در نهایت جریان خون مطلوب در این اندام مختل می‌شود. عدم درمان صحیح و کامل در ۲۰ تا ۲۵ درصد موارد هیپاتیت مزمن به سیروز کبدی می‌انجامد. گاهی درمان سیروز کبد مؤثر واقع نمی‌شود که ممکن است موجب ابتلا به سرطان کبد باشد. البته در بعضی موارد، متاستاز سلول‌های سرطانی از اندام‌های دیگر نیز می‌تواند کبد را درگیر کند. هیپاتیت‌های B، C و همچنین هیپاتیت ناشی از مصرف زیاد الکل عامل جدی ابتلا به این مشکل هستند. در بعضی بیماران، هیپاتیت موجب تخریب جدی به بافت کبد می‌شود که نیاز به پیوند کبد ضروری خواهد بود. این مشکل بیشتر در بیماران مبتلا به هیپاتیت B و سمی دیده می‌شود که بیماری به‌شدت خطرناک است و از هر ۴ نفر، ۱ نفر جان خود را از دست می‌دهد.

## مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه از ابتلا به «هیپاتیت»

- ❖ انجام آزمایش تشخیص هیپاتیت A به افراد مبتلا به سیروز، هیپاتیت C، B، مزمن و دیگر ناراحتی‌های کبدی توصیه می‌شود. واکسیناسیون نیز برای افرادی که بدن آنها قادر به تولید آنتی‌کور این ویروس نیست ضروری خواهد بود.
- ❖ از آنجا که مواد غذایی آلوده مهم‌ترین عامل انتقال هیپاتیت A است، رعایت بهداشت تغذیه را یک اصل مهم بدانید و همچنین ماهی و دیگر فرآورده‌های دریایی را از مراکز بهداشتی خریداری کنید، آنها را کاملا بپزید و در رستوران‌های نامطمئن غذا نخورید.
- ❖ در صورت دسترسی نداشتن به آب لوله‌کشی سالم به‌خصوص هنگام سفر، حتما آب معدنی بنوشید و نوشیدنی‌های غیر بهداشتی را مصرف نکنید.
- ❖ خوراکی‌های خام مانند سبزیجات و میوه‌ها را حتما به خوبی بشویید و ضدعفونی کنید.
- ❖ زخم و جراحت را با مواد ضدعفونی تمیز کنید.
- ❖ در صورت ابتلا به بیماری یا تماس با فرد بیمار لازم است دست‌ها پس از سرویس بهداشتی، پیش از استفاده از مواد غذایی و غذا خوردن کاملا شسته شود تا احتمال سرایت کاهش یابد.

## آزمایش تشخیص هیپاتیت B برای همه خانم‌های باردار در نخستین مراجعه به پزشک توصیه می‌شود زیرا عفونت برای خانم باردار خطرناک است و ابتلا می‌تواند عامل سقط جنین باشد.

❖ افراد در معرض خطر از جمله مبتلایان به ویروس HIV بهتر است آزمایش هیپاتیت B و C بدهند زیرا بیماری معمولا سال‌ها بدون علامت بارز پیشرفت می‌کند.

- ❖ اقدامات بهداشتی روابط جنسی در صورت ابتلا همسر به بیماری رعایت شود.
- ❖ هنگام پرستاری از بیمار و تماس با خون، استفاده از دستکش و لباس مناسب ضروری است.
- ❖ هرگز نباید از سرنگ مشترک استفاده کرد.
- ❖ هنگام خالکوبی و تاتو حتما از استفاده وسایل یکبار مصرف یا کاملا استریل، اطمینان حاصل شود.
- ❖ تزریق واکسن هیپاتیت B در بدو تولد، ۲ و ۶ ماهگی نوزاد ضروری است. البته برای افراد ضعیف مانند مبتلایان به ویروس HIV نیز با توجه به نظر پزشک تجویز می‌شود.
- ❖ در صورت ابتلا به ویروس هیپاتیت B، تمام وسایل شخصی بیمار باید مختص خودش باشد و هر وسیله‌ای مانند سرنگ آلوده به خون نیز کاملا استریل شود.
- ❖ دوز مصرف داروهای شیمیایی به‌خصوص داروهای با فروش آزاد مانند استامینوفن و حتی داروهای گیاهی باید کاملا رعایت شده و از مصرف خودسرانه و تغییر دوز دارو پرهیز شود.
- ❖ داروها را باید در محلی امن و دور از دسترس کودکان نگه داشت.
- ❖ اقدامات بهداشتی و محافظتی در برابر مواد شیمیایی و سمی مورد توجه باشد.

## درمان مبتنی بر مقابله با ویروس و دوری از عوامل بیماری‌زا

به‌طور طبیعی بدن می‌تواند با ویروس هیپاتیت A مقابله کند. این بیماری معمولا نیاز به داروی خاصی ندارد اما استراحت و تغذیه درست توصیه می‌شود و علائم بیماری پس از ۴ تا ۶ هفته بهبود می‌یابد. در صورت ابتلا به ویروس هیپاتیت B نیز استراحت و تغذیه باید جدی گرفته شود. در مورد مصرف دارو و روند درمان به پزشک مراجعه شود تا از وخامت و مزمن شدن بیماری پیشگیری شود. داروهای تجویزی در مورد هیپاتیت C به‌طور کلی بر پایه ناپودی ویروس طی ۲۴ تا ۴۸ هفته است که بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی، در ۳۰ تا ۵۰ درصد موارد مؤثر هستند. در رابطه با هیپاتیت سمی ناشی از مصرف دارو نیز مصرف دارو باید قطع شده و از داروهای جایگزین استفاده شود. همچنین باید از تماس با مواد شیمیایی بیماری‌زا دوری کرد. معمولا درمان مناسب تحت نظر متخصص داخلی و اجتناب از مواجهه با ترکیبات سمی و شیمیایی موجب بهبود هیپاتیت سمی طی چند هفته خواهد بود. ■

مدت زمان ماندگاری (مقاومت) کوروناویروس جدید (SARS-CoV-2)																																								
منظور از ماندگاری (مقاومت) ویروس، حفظ قابلیت بیماری‌زایی است. ضمنا، قابلیت بیماری‌زایی بر روی سلول‌های کشت‌شده در محیط آزمایشگاه سنجیده شده است.																																								
جدول ۱: میزان مقاومت (پایداری) بر اساس دما	جدول ۲: میزان مقاومت (پایداری) بر روی سطوح	جدول ۳: میزان مقاومت (پایداری) بر اساس انواع مواد ضدعفونی																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>دما</th> <th>مدت زمان مقاومت (ماندگاری)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4°C</td> <td>۱ ماه (بیش از ۱۴ روز)</td> </tr> <tr> <td>22°C</td> <td>۱۴ روز</td> </tr> <tr> <td>37°C</td> <td>۲ روز</td> </tr> <tr> <td>56°C</td> <td>۳۰ دقیقه</td> </tr> <tr> <td>70°C</td> <td>۵ دقیقه</td> </tr> </tbody> </table>	دما	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)	4°C	۱ ماه (بیش از ۱۴ روز)	22°C	۱۴ روز	37°C	۲ روز	56°C	۳۰ دقیقه	70°C	۵ دقیقه	<table border="1"> <thead> <tr> <th>سطح</th> <th>مدت زمان مقاومت (ماندگاری)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱ کاغذ</td> <td>۳ ساعت</td> </tr> <tr> <td>۲ چوب</td> <td>۲ روز</td> </tr> <tr> <td>۳ پارچه</td> <td>۴ روز</td> </tr> <tr> <td>۴ شیشه</td> <td>۷ روز</td> </tr> <tr> <td>۵ استیل</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۶ پلاستیک</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۷ سطح داخلی ماسک</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۸ سطح خارجی ماسک</td> <td>بیش از ۷ روز</td> </tr> </tbody> </table>	سطح	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)	۱ کاغذ	۳ ساعت	۲ چوب	۲ روز	۳ پارچه	۴ روز	۴ شیشه	۷ روز	۵ استیل		۶ پلاستیک		۷ سطح داخلی ماسک		۸ سطح خارجی ماسک	بیش از ۷ روز	<table border="1"> <thead> <tr> <th>نوع ضدعفونی کننده</th> <th>مدت زمان مقاومت (ماندگاری)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱ هیپوکلریت رقیق شده ۵ درصد</td> <td>۵ دقیقه</td> </tr> <tr> <td>۲ الکل رقیق شده ۷۰ درصد</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۳ آب و صابون (دما ۲۲ درجه)</td> <td>۱۵ دقیقه</td> </tr> </tbody> </table>	نوع ضدعفونی کننده	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)	۱ هیپوکلریت رقیق شده ۵ درصد	۵ دقیقه	۲ الکل رقیق شده ۷۰ درصد		۳ آب و صابون (دما ۲۲ درجه)	۱۵ دقیقه
دما	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)																																							
4°C	۱ ماه (بیش از ۱۴ روز)																																							
22°C	۱۴ روز																																							
37°C	۲ روز																																							
56°C	۳۰ دقیقه																																							
70°C	۵ دقیقه																																							
سطح	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)																																							
۱ کاغذ	۳ ساعت																																							
۲ چوب	۲ روز																																							
۳ پارچه	۴ روز																																							
۴ شیشه	۷ روز																																							
۵ استیل																																								
۶ پلاستیک																																								
۷ سطح داخلی ماسک																																								
۸ سطح خارجی ماسک	بیش از ۷ روز																																							
نوع ضدعفونی کننده	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)																																							
۱ هیپوکلریت رقیق شده ۵ درصد	۵ دقیقه																																							
۲ الکل رقیق شده ۷۰ درصد																																								
۳ آب و صابون (دما ۲۲ درجه)	۱۵ دقیقه																																							
<p><b>در تفسیر جدول فوق، موارد ذیل را باید مد نظر قرار داد:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>نکته اول:</b> پارامترهای جدول یک، در محیط کشت آزمایشگاه و با رطوبت 65% اندازه‌گیری شده است.</li> <li><b>نکته دوم:</b> پارامترهای جدول دو، در شرایط دمای 22°C و رطوبت 65% اندازه‌گیری شده است.</li> <li><b>نکته سوم:</b> طبق بند ۳ جدول ۲، برای شست و شوی دست‌ها، قبلا به اشتباه ادعا شده بود ۲۰ ثانیه تماس آب و صابون با کوروناویروس جدید سبب از بین رفتن ساختار آن می‌شود. ۲۰ ثانیه شست‌وشوی صحیح، ویروس را می‌شوید و می‌برد، اما تخریب نمی‌کند.</li> <li><b>نکته چهارم:</b> اسیدی و قلیایی بودن محیط (معادل PH از ۳ تا ۱۰ دمای ۲۲ درجه سانتی‌گراد) تأثیری از بین بردن ویروس نداشته است. لذا ویروس به تغییرات PH در این بازه مقاوم می‌باشد.</li> </ul>																																								
Reference: <a href="https://www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247(20)30003-3/fulltext">https://www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247(20)30003-3/fulltext</a>																																								