



"ششم مرداد ماه ، روز جهانی هپاتیت"

۲۸ جولای (۶ مرداد) هر سال روز جهانی هپاتیت یا به عبارتی پیشگیری از هپاتیت نام نهاده شده است و هدف آن آگاه سازی انسان‌ها نسبت به راه‌های انتقال و کنترل این بیماری رو به رشد در جهان است.

هپاتیت یا یرقان به معنای التهاب و ورم کبدی است و اگر زود تشخیص داده شود به راحتی قابل درمان است از این رو آشنایی با نشانه‌های ایجاد کننده هپاتیت ضروری است.

دانشمندان ۷ نوع هپاتیت ویروسی کشف کرده‌اند که می‌توانند باعث ایجاد مشکلات کبدی شوند ولی هپاتیت ویروسی ۳ نوع عمده A، B و C دارد.

بیماری هپاتیت کبد را درگیر می‌کند. بافت کبد در گوشه سمت راست خارجی شکم قرار دارد و وجود التهاب در آن مانع از عملکرد طبیعی کبد می‌شود.

کبد در حالت طبیعی به عنوان دستگاه تصفیه بدن شناخته می‌شود. در واقع تمام سموم در آنجا تصفیه شده و بعد از کلیه دفع می‌شوند. پروتئین‌ها و مواد قندی نیز در کبد متابولیزه می‌شوند و حتی فاکتورهای انعقادی در کبد ساخته می‌شوند.

وقتی این عضو دچار مشکل می‌شود طبیعی است که هر یک از این عملکردها مختل و بدن دچار سوء مدیریت کبد شود. هپاتیت به معنای التهاب کبد است. این التهاب می‌تواند در اثر برخی بیماری‌های غیر عفونی از جمله بیماری‌های داخلی، بعضی بیماری‌های روماتیسمی، بالا رفتن میزان سموم در بدن و... ایجاد شود. حتی کسانی که بیش از حد الکل یا دارو مصرف می‌کنند ممکن است دچار التهاب کبد شوند. با این حال منظور از هپاتیت بیشتر هپاتیت ناشی از بیماری‌های عفونی است. ویروس‌ها، باکتری‌ها، قارچ‌ها و انگل‌ها می‌توانند کبد را درگیر کنند.

گاهی اوقات نیز کبد در جریان بیماری‌های عفونی عمومی از جمله سرخک، سرخجه، آبله مرغان و ... نارسا می‌شود. با این حال آن چه که در اصطلاح عموم هپاتیت شناخته شده است بیشتر هپاتیت‌های ویروسی الفبایی A، B، C، D، E و ... هستند که اهمیت‌شان از سایر ویروس‌ها بیشتر است.

هپاتیت علل مختلفی دارد. یکی از انواع آن هپاتیت بر اثر زیاده‌روی در مصرف الکل پدید می‌آید و به همین دلیل در غرب یکی از شایع‌ترین انواع هپاتیت باشد.

نوع دیگری از هپاتیت که بتازگی شایع شده و در گذشته شناخته شده نبود، هپاتیت ناشی از چربی است. به این معنی که با تجمع و رسوب چربی در کبد، فرد، ابتدا دچار کبد چرب می‌شود.

البته گفتنی است بیشتر افراد چاق و دارای اضافه وزن یا افراد دیابتی با این مشکل روبه‌رو هستند، اما زمانی که این مساله پیشرفت کند، باعث التهاب کبد شده که به آن هپاتیت چربی می‌گویند.

هپاتیت‌های ویروسی:

آنچه در جامعه به عنوان هپاتیت شناخته می‌شود، همین هپاتیت‌های ویروسی هستند. در واقع برخی ویروس‌ها سبب ایجاد التهاب در کبد می‌شوند

هپاتیت‌های ویروسی سیر حادی دارند به این معنی که بیمار بسرعت دچار التهاب کبد می‌شود و با علائمی همچون تهوع، استفراغ و درد شکم (در قسمت کبد، بالا و سمت راست شکم) و زردی درگیر خواهد بود.

هپاتیت A

ویروس این نوع هپاتیت از راه دهان وارد بدن شده و از طریق مدفوع دفع می‌شود. بنابراین عدم رعایت بهداشت یا استفاده از آب و ظروف آلوده، از راه‌های انتقال این بیماری هستند. البته سیر هپاتیت A از دیگر انواع هپاتیت‌های ویروسی سریع‌تر است. در این نوع هپاتیت تب نیز اندکی شدیدتر خواهد بود. تنها با این علائم نمی‌توان هپاتیت را تشخیص داد، بلکه باید آزمایش‌های لازم صورت گیرد تا به طور قطع بیماری تایید شود. باید توجه داشت این نوع بیماری هیچ‌گاه مزمن نشده و آینده بیمار را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد.

هپاتیت B

این نوع هپاتیت تا همین اواخر مهم‌ترین دلیل سیروز (نارسایی کبد) بوده است. همچنین این حالت می‌تواند دلیلی برای سرطان کبد نیز باشد و در نهایت شیوع زیاد آن در کشور باعث می‌شود اهمیت ویژه‌ای به هپاتیت B داده شود. به همین دلایل واکسیناسیون این بیماری در ایران مورد توجه قرار گرفته است.

هپاتیت B برخلاف هپاتیت A از طریق تماس‌های معمولی و ظروف و... منتقل نمی‌شود. بلکه ترشحات و خون آلوده از جمله دلایل انتقال این بیماری هستند. علاوه بر این موارد تماس جنسی و انتقال از مادر به کودک در دوران بارداری نیز از دیگر دلایل انتقال بیماری است.

به طور معمول اگر فرد جوان باشد تظاهرات بیماری در او بروز می‌کند.

درصد زیادی از این افراد هم به سمت هپاتیت شدید می‌روند؛ یعنی کبد در مقطعی قادر به کار کردن نیست و حتی ممکن است درصدی از افراد دچار کمای کبدی شوند، ولی برخی افراد مانند نوزادان، افراد مسن یا افراد جوانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، حالت شدید را نشان نداده و ممکن است به آن توجهی نکنند. این افراد هم در صورت درمان به موقع، بهبود می‌یابند ولی ویروس در بدنشان باقی می‌ماند.

درصد زیادی از کسانی که ویروس هپاتیت B در بدنشان باقی می‌ماند تا آخر عمر ویروس را داشته اما هیچ مشکلی ندارند، ولی می‌توانند آن را به دیگران منتقل کنند. در بدن برخی از این افراد نیز ممکن است پس از سال‌ها ویروس فعال شده و دوباره علائم را نشان دهد.

خوشبختانه هم در مرحله حاد و هم در مرحله مزمن، داروهایی برای این بیماران وجود دارد.

همچنین بارها مشاهده شده است فردی هپاتیت دارد اما بیماری‌اش فعال نیست؛ یعنی تنها با آزمایش مشخص می‌شود که ویروس هپاتیت در بدنش وجود دارد.

پس تا زمانی که ویروس در بدن فعال نشود، نه دارو لازم است و نه خطری برای فرد ایجاد می‌شود.

بنابراین خوب است مردم بدانند اگر ویروس هپاتیت در بدنشان وجود داشت، لزوماً به معنای وجود مشکل نیست. فقط باید تحت نظر پزشک بوده و هر ۶ ماه تا ۱ سال آزمایش‌های لازم را انجام دهند.

هپاتیت C

شیوه انتقال هپاتیت C نیز مانند هپاتیت B است، این دو نوع هپاتیت اندکی با هم تفاوت دارند.

یعنی اگر کسی همسرش دچار هپاتیت B باشد، خودش نیز به احتمال زیاد بیماری را خواهد گرفت. اما هپاتیت C کمتر به این شکل است؛ یعنی انتقال آن کندتر است. اما افراد به ندرت در برابر این نوع هپاتیت ایمن می‌شوند چون سیستم ایمنی نمی‌تواند به خوبی ویروس را شناسایی کرده و از بین ببرد. این نوع هپاتیت بیشتر از هپاتیت B مزمن می‌شود ولی انتقال این نوع هپاتیت کمتر از نوع B است.

هپاتیت‌های ویروسی B و C از بیماری‌های بسیار جدی کبد محسوب می‌شوند که می‌توانند از طریق روابط جنسی هم از فردی به فردی دیگر منتقل شوند. حدود ۴۵۰ میلیون نفر در جهان به هپاتیت B و حدود ۲۰۰ میلیون نفر مبتلا به هپاتیت C هستند! این درحالی است که گروهی از این افراد اصلاً از بیماری خود خبر ندارند و به راحتی آن را به دیگران منتقل می‌کنند. این بیماری در برخی موارد حتی می‌تواند منجر به سرطان کبد شود! پس چگونه می‌توان در مورد آن پیشگیری کرد؟

واکسن هپاتیت B فراموش نشود:

اکنون در دنیا حدود ۴۵۰ میلیون نفر به هپاتیت B و کمتر از ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلیون نفر به هپاتیت C مبتلا هستند. بدی این ویروس‌ها این است که می‌توانند مزمن شوند و تا پایان عمر فرد را درگیر کنند. خوشبختانه هپاتیت B دارای واکسن است و هم اکنون تزریق آن در کل دنیا و کشور ما برای کودکان انجام می‌شود بنابراین می‌توان به تدریج انتظار داشت که این ویروس دیگر در نسل‌های بعدی دیده نشود اما هپاتیت C واکسن ندارد. هپاتیت B یکی از مهم‌ترین ویروس‌های کشور محسوب می‌شود. این ویروس از چند دهه قبل از طریق مادران باردار به نوزادان منتقل می‌شد و همین موضوع باعث ماندگاری ویروس در جامعه شده بود. زمانی در برخی قسمت‌های کشور حدود ۱۰ درصد از افراد به آن آلوده بودند اما امروزه کمتر جایی را می‌توان یافت که نزدیک به یک درصد از افراد مبتلا در آن وجود داشته باشند بنابراین بیماری در حال عقب‌نشینی و ریشه‌کن شدن است.

هیچ‌کس ۲ بار هپاتیت A نمی‌گیرد!

ویروس‌هایی که از طریق آب و غذا منتقل می‌شوند مثل ویروس هپاتیت A و E دوره نهفته‌شان در حد ۲ تا ۸ هفته است. این ویروس بعد از ورود به بدن جایگاه خود را در کبد پیدا می‌کند و معمولاً بیماری به شکل حاد خود را نشان می‌دهد. یعنی فرد دچار بی‌حالی، بی‌اشتهایی، تهوع، زرد شدن چشم‌ها و درد شکم می‌شود. این علائم حدود ۱ تا ۲ هفته و حداکثر ۴ هفته باقی می‌مانند. بعد از این فرد جان سالم بدر می‌برد و بیماری برای همیشه از بدن بیرون می‌رود. یعنی یک فرد برای بار دوم مبتلا به هپاتیت A و E نمی‌شود.

ویروسی که می‌تواند منجر به سرطان کبد شود!

ویروس‌های هپاتیت B و C گاهی اوقات می‌توانند بی‌علامت باقی بمانند و بیماری تشخیص داده نشود بنابراین ممکن است فرد به سمت سیروز و نارسایی کبد برود. حتی گاهی لازم می‌شود پیوند کبد انجام دهیم و شاید فرد دیگر نتواند کیفیت زندگی عادی خود را داشته باشد.

ویروس هپاتیت B معمولاً در عمق سلول‌های کبد جایگزین می‌شود و می‌تواند تغییراتی در کبد ایجاد کند که حتی منجر به سرطان کبد شود.

حتی می‌تواند راهی را برای ویروس هپاتیت D باز کند که نوع خطرناک‌تر است و مشکلات فرد را بیشتر کند بنابراین مبارزه با این ویروس‌ها در تمام جوامع بسیار اهمیت دارد.

رابطه شستن دست و هپاتیت:

برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها باید حتماً دست‌هایمان را قبل از خوردن غذا با آب و صابون بشوییم و از آب و مواد غذایی نامطمئن استفاده نکنیم. علاوه بر این، تمامی واکسن‌ها از جمله واکسن هپاتیت B را باید تزریق کرده باشیم و البته از وسایل مخاطره آمیز مثل تیغ، سرنگ و ... به صورت مشترک استفاده نکنیم و همیشه از بهداشتی بودن آنها مطمئن شویم.