

## التهاب الكبدى (ب) Hepatitis B

التهاب الكبدى هو التهاب فى الكبد يسببه أحد فيروسات التهاب الكبد الكثرية. فى بريتيش كولومبيا، أكثر الأنواع شيوعاً هي التهاب الكبدى (أ) و(ب) و(ج). يُنقل التهاب الكبدى (ب) عبر الاتصال بالدم وسوائل الجسم. يمكن أن يتواجد الفيروس فى سوائل الجسم مثل الدم والسائل المنوي وسائل ما قبل القذف والسوائل المهبلية.

يمكن الوقاية من التهاب الكبدى (ب) من خلال التطعيم. من الجيد أن تفحص سجلات تطعيمك للتأكد من أن لقاحاتك محدثة حيث أنه لا يوجد علاج لالتهاب الكبدى (ب) فى الوقت الراهن.

معظم الكبار يصابون بالتهاب الكبدى (ب) لفترة قصيرة ومن ثم يتحسنون. وهذا يسمى التهاب الكبدى (ب) الحاد. وأحياناً يسبب التهاب الكبدى (ب) عدوى طويلة الأجل تسمى التهاب الكبدى (ب) المزمنة. وفى حين أن معظم الكبار يتخلصون من الفيروس، فإن الأطفال الرضع والأطفال الصغار أكثر ترجيحاً للإصابة بالتهاب الكبدى (ب) المزمن.

### الأسباب Causes

يتم نقل التهاب الكبدى (ب) عبر الاتصال الجنسي المهبلي والقموي والشرجي. وهذا يتضمن كلاً من الجنس مع الإيلاج والأنشطة الجنسية التي تنطوي على تبادل لسوائل الجسم. يمكن أيضاً أن تصاب بالتهاب الكبدى (ب) عبر مشاركة الألعاب الجنسية.

يمكن نقل التهاب الكبدى (ب) عند مشاركة أدوات تعاطي المخدرات مثل الإبر. يمكنك أن تصاب بالتهاب الكبدى (ب) إذا شاركت فرش الأسنان أو أمواس الحلاقة أو قصافات الأظافر أو الأغراض الأخرى التي تحتوي على دم عليها. يمكن أيضاً نقل التهاب الكبدى (ب) عبر الوشوم أو ثقب الجسم أو الوخز بالإبر أو التحليل الكهربائي باستخدام أدوات غير معقمة بشكل صحيح.

لا يمكنك الإصابة بالتهاب الكبدى (ب) عبر التلامس العرضي، مثل الاحتضان أو التقبيل أو العطس أو السعال أو مشاركة الأطعمة أو المشروبات.

إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبدى (ب)، يمكنك أن تنقله للأخرين حتى لو لم تكن لديك الأعراض.

### الأعراض Symptoms

من الشائع إلا تلاحظ أية أعراض مع التهاب الكبدى (ب). إذا كانت لديك الأعراض، فمن المرجح أن تظهر بعد بين ٤٥ و ١٦٠ يوماً من تعرضك لالتهاب الكبدى (ب). وقد يبدو الأمر أنك تعاني من الإنفلونزا. تتضمن أكثر الأعراض شيوعاً ما يلي:

- فقدان الشهية والغثيان وأحياناً القيء
- ألم بالمعدة
- التعب
- الحمى المتوسطة
- الصداع
- آلام بالعضلات وألم بالمفاصل
- الطفح الجلدي

- اصفرار العين والبشرة (اليرقان) الذي يظهر في العادة بعد أن تبدأ الأعراض الأخرى في الاختفاء
- معظم الأشخاص المصابين بالالتهاب الكبدي (ب) المزمن (طويل الأجل) ليس لديهم أية أعراض.

## الفحوصات والتشخيص Tests and Diagnosis

عادة ما تتم فحوصات الالتهاب الكبدي (ب) عن طريق عينة دم. الفحوصات يمكن أن توضح ما إذا كنت مصابًا بالالتهاب الكبدي (ب) في الوقت الراهن، وما إذا كنت قد أصبت به الماضي، أو ما إذا كنت قد حصلت على اللقاح لمنع الفيروس. من الأفضل إجراء فحوصات الالتهاب الكبدي (ب) إذا:

- كانت لديك الأعراض
- كان لديك شخير منزلي أو جنسي أثبتت الفحوصات إصابته بالالتهاب الكبدي (ب) الحاد أو المزمن
- كنت قد شاركت أدوات تعاطي المخدرات مثل الإبر
- كنت حاملاً

الفترة الزمنية (كم من الوقت تنتظر قبل إجراء الفحوصات):

### Window Period (how long to wait before testing):

تكون معظم نتائج الفحوصات دقيقة بعد بين ٤ و ١٢ أسبوعاً من تعرضك للالتهاب الكبدي (ب). في بريتيش كولومبيا، يُتوقع أن تكون معظم نتائج الفحوصات جاهزة في غضون ١٠ أيام.

## العلاج Treatment

في معظم الحالات، يشفى الشخص من الالتهاب الكبدي (ب) من تلقاء ذاته. لا يوجد علاج محدد للالتهاب الكبدي (ب) الحاد (قصير الأجل). تحدث إلى مقدم رعايتك الصحية حول الأدوية ومنتجات الأعشاب التي ينبغي تجنبها لمنع المزيد من الضرر لكبدك.

يمكن لمعظم الناس الذين لديهم الالتهاب الكبدي (ب) المزمن أن يعيشوا حياة نشطة وكاملة عن طريق رعاية أنفسهم والحرص على إجراء فحوصات دورية. توجد أدوية للالتهاب الكبدي (ب) المزمن، لكنها قد لا تكون مناسبة للجميع. هدف العلاج هو تقليل خطر حدوث المضاعفات الخطيرة، مثل تليف الكبد وسرطان الكبد. تحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية المتخصصين في الالتهاب الكبدي الفيروسي حول خيار العلاج الذي قد يكون الأفضل بالنسبة لحالتك.

## المضاعفات Complications

يمكن أن تؤدي عدوى الالتهاب الكبدي (ب) إلى مضاعفات خطيرة، منها:

- تشوه الكبد (تليف الكبد)
- سرطان الكبد
- في حالات نادرة، الفشل الكبدي والموت

**الحمل (Pregnancy):** إذا كنت حاملاً، ينبغي أن تجري فحصاً على الالتهاب الكبدي (ب). يمكنك أن تنقل الالتهاب الكبدي (ب) إلى طفلك أثناء الولادة. إذا كنت مصابة بالالتهاب الكبدي (ب)، لا نزال نشجع الرضاعة الطبيعية، لكن تحدثي إلى مقدم رعايتك الصحية.

## الوقاية

## Prevention

يمكن أن تحمي نفسك من الالتهاب الكبدي (ب) عن طريق الحصول على لقاح. في بريتيش كولومبيا، اللقاح يقدم بالمجان في إطار التطعيمات الروتينية التي تعطى للأطفال الصغار والأطفال في عمر الصف السادس والذين لم يُعطوا اللقاح من قبل. كما يُعطى اللقاح للمراهقين وال كبار الذين لديهم فرصة أكبر في الإصابة بالالتهاب الكبدي (ب) بسبب حالات طبية أو وظيفة أو أسلوب حياة. ينبغي أن تتفحص سجلات تطعيماتك للتأكد من أن تطعيماتك محدثة. كما يتوافر لقاح مركب يحمي ضد كلا من الالتهاب الكبدي (ب) والالتهاب الكبدي (أ)، لكنه ليس مجانيًا. ينبغي على كل الأشخاص المصابين بالالتهاب الكبدي (ب) أن يحصلوا على لقاح الالتهاب الكبدي (أ).

إذا تلامست مع الدم أو سوائل الجسم الخاصة بشخص مصاب بالالتهاب الكبدي (ب)، اتصل بمقدم رعايتك الصحية في أقرب وقت ممكن. يوجد دواء وقاية لبعث التعرض (PEP) قد يمنعك من الإصابة بالعدوى.

لمنع الإصابة بالالتهاب الكبدي (ب)، يمكنك:

- استخدام الواقيات الجنسية
- التأكد من أن تطعيماتك محدثة
- عدم مشاركة أدوات تعاطي المخدرات مثل الإبر
- استخدام أدوات تعاطي مخدرات جديدة في كل مرة تتعاطى فيها المخدرات
- استخدام أدوات جديدة للوشوم وثقوب الجسم
- عدم مشاركة فرش الأسنان أو أمواس الحلاقة أو أية منتجات منزلية أخرى قد تحتوي دمًا عليها

من الجيد أن تجري فحوصات منتظمة فيما يتعلق بالأمراض المنقولة جنسيًا، ولا سيما إذا كان لديك عشراء جنسيون جدد أو إذا كنت في علاقات مفتوحة. كما أن التحدث مع عشرائك حول الجنس الأكثر أمانًا يضمن أن الجميع يعرفون ما يتوقعون. الواقيات الجنسية تكون رائعة إذا كانت مناسبة لك، حيث أن الاستخدام الصحيح لها يقلل من فرص إصابتك بالالتهاب الكبدي (ب) ونقله.

## الموارد

## Resources

HealthLink BC، معلومات حول الالتهاب الكبدي (ب) بلغات متعددة

<https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/hepatitis-b-vaccine>

ImmunizeBC، معلومات حول لقاح الالتهاب الكبدي (ب)

<https://immunizebc.ca/hepatitis-b>

المنظمة الكندية لتبادل معلومات علاج الإيدز (CATIE) - صفحة حقائق حول الالتهاب الكبدي (ب)

<http://www.catie.ca/en/fact-sheets/sti/hepatitis-b>

SmartSexResource، إذا كنت قلقًا أو يساورك القلق حول الالتهاب الكبدي (ب)

<https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety>

TransCareBC، معلومات صحية جنسية وإنجابية مؤكدة على نوع الجنس

<http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth>